

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Липковская средняя общеобразовательная школа № 2»  
муниципального образования Киреевский район

Рассмотрена  
на заседании ШМО  
учителей начальных классов  
протокол № 72 от 31.08 2023 г.  
Г.В. Капустникова

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по ВР  
31.08 2023 г.  
З.В. Фадеева



**Рабочая программа**  
**по внеурочной деятельности**  
**Курса «Мир спортивных игр - баскетбол»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная и оздоровительная

**Уровень программы:** базовый

**Возраст учащихся:** 11-12 лет

**Срок реализации:** 1 год (34 часа)

**Автор-составитель:**  
Яненко Юлия Геннадьевна

**2023-2024 учебный год**

# Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол»

## 5 класс, 34 часа

### Пояснительная записка

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физической культуре. Программа по баскетболу предусматривает: содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями; подготовку и выполнение нормативов; подготовку общественного актива организаторов спортивно-массовой работы (инструкторов и судей) по баскетболу для коллективов физической культуры, общеобразовательных школ, по месту жительства.

Основной показатель программы по баскетболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в группах – универсальность. Исходя из этого, для учащихся 5-6 классов ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча; привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом; подготовка и выполнение нормативов по видам подготовки. В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов годового и текущего планирования. В этом возрасте основное внимание уделяется технической подготовке.

### Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия баскетболом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

### Цели и задачи

**Целью** программы является формирование у учащихся целостного представления о баскетболе, его возможностях в повышении работоспособности, укрепления здоровья уровня физического развития и физической подготовленности, а также приобретение умений и навыков самостоятельных занятий физической культурой.

#### Задачи программы:

- ✓ укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, улучшение осанки;
- ✓ содействие правильному гармоническому физическому развитию;
- ✓ повышение уровня общей физической подготовленности;
- ✓ развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- ✓ обучение основам техники и тактики игры в баскетбол;
- ✓ формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- ✓ приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- подготовка и выполнение нормативов по видам подготовки;
- ✓ развитие основных физических качеств силы, выносливости, быстроты реакции, гибкость, координация движений;
- ✓ повышение спортивного мастерства и достижение наивысших результатов.

### Ожидаемые результаты обучения

В конце изучения программы занимающиеся узнают о современном баскетболе, мини-баскетболе, олимпийском баскетболе, профессиональном баскетболе.

Получат необходимый минимум знания для физического самосовершенствования, знания правил игры, навыки простейшего судейства. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

В результате освоения программы учащиеся научатся:

- ✓ основам техники и тактики игры в баскетбол;
- ✓ элементарным знаниям о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- ✓ быстро реагировать на простую реакцию.
- ✓ контролировать положение головы и туловища, взаимодействие рук и ног, положения ног, распределение веса тела;
- ✓ выполнять «быстрый старт», шаги, повороты и остановки; быстрые шаги; быстрые повороты и финты; быстрые остановки; силовые прыжки.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 5 класс

#### *Основы знаний*

История возникновения баскетбола, развитие баскетбола, Правила мини-баскетбола. Баскетбол на пороге 21 века. Содержание и формы игры. Баскетбол «Дворов и улиц». Олимпийский баскетбол. Профессиональный баскетбол.

#### *Техническая подготовка*

Передвижение в стойке. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении шагом. Ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой. Бросок двумя руками от груди с места с отражением от щита.

Основная стойка для быстрого реагирования. Положения ног. Распределение веса. Положение головы и туловища. Взаимодействие рук и ног. Быстрый старт. Шаги, повороты и остановки. Быстрые шаги. Быстрые повороты и финты. Быстрые остановки. Силовые прыжки.

#### *Тактическая подготовка*

Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита 1х1. Двухсторонняя игра по упрощённым правилам.

#### *Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки.*

Умения и навыки проверяются во время участия занимающихся в соревнованиях, в организации и проведении школьных соревнований. Подведение итогов проводится в течение всего периода обучения (учащиеся выполняют контрольные нормативы).

№ п/п	Виды упражнений	Показатель	
		мальчики	девочки
1	Бег 20 м, с	4,2	4,4
2	Бег 60 м, с	10,0	10,5
3	Прыжки в длину с места	150	140
4	Высота подскока, см	35	30
5	Ведение мяча 20 м в сек.	9,8	10,7
6	Штрафные броски с 10 раз	4	3
7	Броски в движении после ведения из 5 раз	2	2
8	Броски с точек из 20 раз	5	4
9	Двусторонние игры	-	

**Календарно-тематическое планирование (рабочая программа)  
по физической культуре для 5 класса 34 ЧАСА**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока. Тип и форма учебного занятия</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Баскетбол на пороге 21 века. Вводный	1
2	Передвижения. Техника владения мячом. Обучение.	1
3	Передвижения. Техника владения мячом. Совершенствование.	1
4	Оценка передвижений. Техника владения мячом. Контрольный	1
5	Остановки. Техника ведения. Обучение.	1
6	Остановки. Техника передач. Обучение.	1
7	Остановки. Техника передач. Совершенствование.	1
8.	Оценка остановок. Техника ведения. Контрольный	1
9	Техника владения мячом. Совершенствование	1
10	Правила игры. Вводный	1
11	Техника владения мячом. Обучение	1
12	Оценка техники ведения мяча. Контрольный	1
13	Техника владения мячом. Техника передвижений. Обучение	1
14	Техника владения мячом, техника передвижений. Совершенствование.	1
15	Оценка техники передач в движении, техника передвижений. Контрольный	1
16	Баскетбол на Олимпийских играх.	1
18	Техника владения мячом, техника передвижений.	1
17	Совершенствование	1
19	Техника владения мячом. Контрольный	1
20.	Передвижения. Техника владения мячом. Обучение	1
21.	Передвижения. Техника владения мячом. Совершенствование	1
22	Передвижения. Техника владения мячом. Совершенствование	1
23.	Передвижения. Оценка передач мяча после ведения. Контрольный	1
24	Передвижения. Техника владения мячом. Совершенствование	1
25	Передвижения. Техника владения мячом.	1
26	Передвижения. Оценка техники броска после ведения и остановки Контрольный	1
27	Правила стритбола	1

28	Передвижения. Техника владения мячом. Обучение.	1
29	Передвижения. Техника владения мячом. Совершенствование	1
30	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Контрольный	1
31	Развитие координационных, скоростно- силовых и скоростных способностей	1
32	Развитие координационных, скоростно- силовых и скоростных способностей	1
33	Владение техникой ведения мяча. Контрольный	1
34.	Игровая подготовка.	1