

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Забитуйская средняя общеобразовательная школа

| | |
|--|---|
| Согласовано:30.08.2023г. Заместитель директора по ВР: _____Иванова Н. С. | Утверждена:01.09.2023г. Директор МБОУ Забитуйская СОШ _____Аганаева В. Е. |
|--|---|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СЕКЦИИ «БАСКЕТБОЛ»
На 2023-2024 учебный год
5-8 класс

Составитель: учитель физкультуры
Исинова Алена Владимировна

П. Забитуй 2023г.

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Организационно – педагогические условия
3. Учебный план
4. Календарно – учебный график
5. Учебно – тематическое планирование
6. Оценочные материалы
7. Методические материалы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа секции «Баскетбол» (5-8 класс ФГОС) по физической культуре, разработана и составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта, основного общего образования (ФГОС ООО – 5 – 8 классы), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года №1897.

Программа секции баскетбол внеурочной деятельности составлена на основе учебного пособия В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого «Внеурочная деятельность учащихся»: Баскетбол: пособие для учителей и методистов (ФГОС).

В основе принципов создания программы лежит концепция личностного и деятельностного подхода, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Программа по «Спортивным играм» (баскетбол), направлена на:

- реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор, и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Цель занятий баскетболом состоит в том, чтобы на основе интереса и склонностей учащихся углубить знания, расширить арсенал двигательных умений и навыков. Достигнуть более высокого уровня двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Достижение цели обеспечивается решением следующих **задач**:

- сформировать у обучающихся представление о позитивных факторах влияющих на здоровье;
- рациональной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности; научить:
- выполнять правила личной гигиены;
- правилам, технике и тактике игры в баскетбол;
- определять уровень физической подготовленности;
- приобрести потребность в занятиях спортом;
- навыки коммуникативного общения;
- представление об основных компонентах здорового образа жизни;
- опыта участия в соревнованиях.

Срок реализации:

Программа ориентирована на детей 5-8 класс без специальной подготовки. В группы принимаются дети, на добровольной основе. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

| | | | | | | | | | | |
|----------------|-----|-----|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Мини-баскетбол | 170 | 160 | 11,0 | 11,2 | 4,0 | 4,2 | 160 | 140 | 100 | 110 |
|----------------|-----|-----|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|

Таблица оценки уровня физической подготовленности обучающихся

| Группа | Уровень подготовленности | Прыжок в длину (см) | | Челночный бег 4х9 м(сек) | | Бег 20 м(сек) | | Бег 40 м(сек) | | Прыжки через скакалку за минуту (кол-во раз) | |
|----------------|--------------------------|---------------------|------------|--------------------------|-------------|---------------|------------|---------------|------------|--|------------|
| | | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д |
| Мини-баскетбол | вышесреднего | 170 | 165 | 11,0 | 11,0 | 4,0 | 4.2 | 160 | 140 | 100 | 110 |
| | средний | 160 | 160 | 11,1 | 11,3 | 4,4 | 4,6 | 150 | 130 | 70 | 80 |
| | <i>нижесреднего</i> | <i>140</i> | <i>135</i> | <i>11,3</i> | <i>11,5</i> | <i>4.5</i> | <i>4.7</i> | <i>125</i> | <i>115</i> | <i>50</i> | <i>55</i> |

В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:

- Физические упражнения. Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы.
- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Игровые формы работы.
- Самостоятельные занятия.
- Составление режима дня.
- Групповые и индивидуальные формы работы. Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).
- Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольным кольцом

1. Спортивный зал;
2. Баскетбольные кольца;
3. Методические материалы, рекомендации;
4. Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
5. Баскетбольные мячи;

6. Скакалки;
7. Компрессор для накачивания мячей;
8. Стойки, разметочные фишки и конусы;
9. Гимнастические маты;
10. Секундомер;
11. Свисток.

3. Учебный план на первом году

| Наименование программы | Кол-во часов в неделю | Кол-во групп | Кол-во часов в год |
|------------------------|-----------------------|--------------|--------------------|
| Баскетбол | 2 | 1 | 68 |

4. Календарно – учебный график

1. Начало занятий объединения с 1 сентября 2023 года
2. Окончание занятий 30 мая 2024 года.
3. Количество учебных занятий – 34 недели, 34 дня, 68 часов

5. Тематическое планирование

| Сроки проведения | | № занятий | Тема занятий | Выполнение требований стандарта | |
|------------------|----------|-----------|---|--|---|
| | | | | знать | уметь |
| По плану | По факту | 1 | Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте | технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте | выполнять изучаемые упражнения |
| | | 2 | Закрепление техники передачи одной рукой от плеча | технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении | выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете |
| | | 3 | Закрепление передач двумя руками над головой | технику передач двумя руками над головой | выполнять передачи одной и двумя руками, повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди |
| | | 4 | Закрепление техники передач двумя руками в | технику передач двумя руками в | выполнять перемещение с |

| | | | | | |
|--|--|---|---|--|---|
| | | | движении | движении; правила игры | заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч» |
| | | 5 | Закрепление техники броска после ведения мяча | технику броска после ведения | выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре |
| | | 6 | Закрепление техники поворотам в движении | технику поворотам в движении | выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине |
| | | 7 | Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита | технику ловли мяча, отскочившего от щита | выполнять перемещение в игре «бой с тенью», изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке |
| | | 8 | Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча | технику броска в движении после ловли мяча | выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке |
| | | 9 | Закрепление техники | технику броскам в | выполнять броски в |

| | | | | | |
|--|--|----|--|--|---|
| | | | броскам в прыжке с места | прыжке с места | движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке |
| | | 10 | Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке | технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке | выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра |
| | | 11 | Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча | технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча | выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий штрафного броска ; применять изучаемые приемы в учебной игре |
| | | 12 | Учет по технической подготовке | технику зачетных упражнений | выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре |
| | | 13 | Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча | техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча | выполнять изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять изучаемые приемы в учебной игре |
| | | 14 | Закрепление техники ведения и передач в движении | технику ведения и передач в движении | выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 х |

| | | | | | |
|--|--|----|---|---|---|
| | | | | | 2, броски, ; применять изучаемые приемы в учебной игре |
| | | 15 | Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу | технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу | выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре |
| | | 16 | Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом | технику отвлекающих действий на передачу с последующим проходом | выполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре |
| | | 17 | Закрепление техники отвлекающих действий на бросок | технику отвлекающих действий на бросок | выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре |
| | | 18 | Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание | технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание | выполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат |
| | | 19 | Закрепление техники выбивания мяча после ведения | технику выбивания мяча после ведения | выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении |
| | | 20 | Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника | технику атаки двух нападающих против одного защитника | выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по |

| | | | | | |
|--|--|----|---|---------------------------|--|
| | | | | | площадке, взаимодействие 2 х 1; игра |
| | | 21 | Закрепление выбивания мяча при ведении | технику изучаемых приемов | выполнять изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра |
| | | 22 | Закрепление передач одной рукой с поворотом | технику изучаемых приемов | Передачи одной рукой с поворотом ; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра |
| | | 23 | Прием нормативов по технической подготовке | выполнять на результат | штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска |
| | | 24 | Закрепление передач в движении в парах | технику изучаемых приемов | повторить выбивание мяча при ведении , бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; .Передачи в движении в парах ; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра. |
| | | 25 | Закрепление передач в | технику изучаемых | передачи в тройках |

| | | | | | |
|--|--|----|---|---------------------------|--|
| | | | тройках в движении | приемов | в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра. |
| | | 26 | Закрепление передач в тройках в движении | технику изучаемых приемов | передача в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра. |
| | | 27 | Закрепление передач в движении | технику изучаемых приемов | Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 x 1; 3 x 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра |
| | | 28 | Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита | технику изучаемых приемов | борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 x 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрального; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра |
| | | 29 | Закрепление техники передач мяча | технику изучаемых приемов | Передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрального игрока; выбивание мяча; учебная игра |
| | | 30 | Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска | технику изучаемых приемов | Передачи мяча по кругу в движении; быстрый прорыв после штрафного броска; перехват мяча с выходом из-за спины |

| | | | | | |
|--|--|----------|---|---------------------------|---|
| | | | | | противника (схема). Учебная игра. |
| | | 31 | Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока | технику изучаемых приемов | Передачи в движении; нападение через центрального игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра. |
| | | 32 | Закрепление техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки | технику изучаемых приемов | Ведение мяча и выбивание; нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча Учебная игра |
| | | 33 | Закрепление через центрального, заслоны. | технику изучаемых приемов | Броски в движении с двух сторон; нападение через центрального, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра. |
| | | 34 35 | Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой» | технику изучаемых приемов | Передачи; нападение «тройкой»-подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра |
| | | 36 | Прием нормативов по технической подготовке | выполнить на результат | штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска |
| | | 37 38 | Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. | технику изучаемых приемов | Передачи мяча в тройках с продвижением |

| | | | | | |
|--|--|----------|---|------------------------------|---|
| | | | Техника | | вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний |
| | | 39 40 | Закрепление техники и тактики в игре, бросков | технику изучаемых приемов | Учебная игра. Броски |
| | | 41 42 | Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры | технику изучаемых приемов | «Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра. |
| | | 43 44 | Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника | технику изучаемых приемов | «Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра |
| | | 45 46 | Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока | технику изучаемых приемов | Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра |
| | | 47 48 | Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока | технику изучаемых приемов | Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центровому; броски в прыжке. Учебная игра |
| | | 49 | Закрепление техники | технику изучаемых | Борьба за мяч, |

| | | | | | |
|--|--|----------|--|---------------------------|---|
| | | 50 | борьбы за мяч, отскочившего от щита | приемов | отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра |
| | | 51 52 | Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие | технику изучаемых приемов | Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра |
| | | 53 54 | Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами | технику изучаемых приемов | Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра |
| | | 55 56 | Закрепление пройденного материала | технику изучаемых приемов | Учебная игра. ОФП. |
| | | 57 58 | Закрепление техники ведения на максимальной скорости | технику изучаемых приемов | Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра. |
| | | 59 | Прием нормативов по технической и специальной подготовки | выполнить на результат | Бег челночным способом, бег на 22 м.с максимальной скоростью; |
| | | 60 | Закрепление техники добивания мяча в корзину | технику изучаемых приемов | Добивание мяча в корзину; переключения-подводящие упражнения; броски в движении. Учебная игра |
| | | 61 | Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном | технику изучаемых приемов | Передачи в парах; нападение в тройкой с активным заслоном; броски с |

| | | | | | |
|--|--|----|---|-----------------------------|--|
| | | | | | сопротивлением. У. игра |
| | | 62 | Закрепление техники бросков и передач в движении | технику изучаемых приемов | Броски и передачи в движении; плотная опека на $\frac{3}{4}$ площадки; выбивание мяча стоя на месте; броски в прыжке со среднего расстояния |
| | | 63 | Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков | | Ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра |
| | | 64 | Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита | технику изучаемых приемов | Борьбы за мяч, отскочившего от щита выполняется на двух щитах; зонная защита 2+1+2 и игра против неброски с места с расстояния 6 – 7 м. Учебная игра |
| | | 65 | Закрепление бросков в движении | технику изучаемых приемов | Броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра |
| | | 66 | Прием нормативов по технической и специальной подготовке | выполнить на результат | Сдача нормативов. Учебная игра |
| | | 67 | Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовки | технику технических приемов | Учебная игра |
| | | 68 | Совершенствование в технических приемах | технику изучаемых приемов | Технические приемы; ловля мяча двумя руками с полупрыжка в движении; зонная защита 1+3+1; |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | вбрасывание мяча из-за боковой линии с наведением на двух центровых; Учебная игра |
|--|--|--|--|--|--|

6. Формы аттестации и оценочные материалы

В процессе обучения используются следующие формы аттестации – текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Формы текущего контроля:

- оценка за работу на занятии;
- текущий контроль за выполнением элементов игры в баскетбол.

Формы промежуточного и итогового контроля:

- контрольная проверка по формированию навыков владения мячом;
- контрольное выполнение спортивных заданий в каждом полугодии;
- оценка участия в соревнованиях.

Повседневно оценивая каждого ученика, педагог, опираясь на ранее выявленный им уровень подготовленности каждого ребенка, прежде всего, анализирует динамику усвоения им учебного материала, степень его прилежания, всеми средствами стимулируя его интерес к учебе.

Система оценивания предметных результатов.

Оценка физического развития проводится 2 раза в год (октябрь, апрель). Результаты обследования заносятся в " Результаты физической подготовленности детей", в которой отражены данные физического развития и показатели физической подготовленности ребенка.

В начале и в конце обучения проводится диагностика физической подготовленности детей по следующей форме.

Выделяется три уровня физической подготовленности ребенка – высокий, средний и низкий.

7. Методические материалы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт.
2. Программа «Образовательная система «Школа 2100».
3. Журнал «Начальная школа плюс» № 3 2009.
4. Программа физического воспитания. Автор И.В. Лях.
5. Погадаев, Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе [Текст]: методическое пособие: 1-11 классы/Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин.-М.: Дрофа, 2005.-110с.-(Библиотека учителя).
6. Пособие для учителей. Москва. «Просвещение» 2013 г. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. В.С. Кузнецов. Г. А. Колодницкий.
7. Рабочие программы. Москва. «Просвещение» 2013 г. Физическая культура. В. И. Лях.