

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и молодежной политики  
Свердловской области**

**Управление образованием Асбестовского городского округа  
МБОУ "ООШ № 12" АГО"**

**ПРИНЯТО**  
на заседании  
педагогического совета  
протокол №8 от «30» августа 2024г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
директор МБОУ "ООШ №12" АГО  
\_\_\_\_\_ И.П. Нифантова  
Приказ №125 от «30» августа 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Баскетбол для начинающих»**

для обучающихся 4-6 классов

**Асбест 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современное, быстроразвивающееся образование, предъявляет высокие требования и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранения и укрепление физического и психического здоровья.

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. В процессе изучения баскетбола 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 спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу.

В программе представлены воспитательные результаты и эффекты, культурные формы и содержание деятельности, направлено на формирование у школьников активисткой культуры здоровья, напрямую связанной с занятиями спортом и предполагающей:

1. Интерес к спорту и оздоровлению, потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремлению показывать как можно более высокие спортивные результаты;
2. Знания в области оздоровления, спортивной подготовки и организации спортивных соревнований;
3. Умение использовать эти знания для эффективной организации спортивной подготовки, успешного выступления в соревнованиях;

4. Спортивный образ жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

Данная программа предоставляет собой вариант программы организации внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащихся основной ступени общего образования.

*Программа разработана с учётом возрастных физиологических особенностей обучающихся. Специфика тренировочного процесса базируется на наличии сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем внимание уделяется воспитанию тех физических качеств, которые в том или ином возрасте активно не развиваются.*

Важным в занятиях общей физической подготовки является соблюдение соразмерности в развитии тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы (выносливость, скорость, сила). *Целью* данной программы является создание условий для оздоровления и физического развития подрастающего поколения, совершенствование необходимых физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовным и нравственных качеств. Обеспечить на этой основе подготовленность члена общества к плодотворной трудовой и другими видами деятельности.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПин, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников;
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ №220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель программы:** создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом; изучение спортивной игры баскетбол.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач.

### 1. *Оздоровительные задачи :*

- пропаганда здорового образа жизни;
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обеспечение оптимального для каждого возраста и пола гармоничного развития физических качеств;
  - повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- повышение общей работоспособности и привитие гигиенических навыков;
- вовлечение детей в систематические занятия физкультурой и спортом.

### 2. *Образовательные задачи:*

- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения.
  - обучение подростков способам овладения различными элементами игры в баскетбол;
  - повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по баскетболу.

### 3. *Воспитательные задачи:*

- формирование и развитие подростковых обществ и коллективов, Совместно участвующих в спортивно-оздоровительной деятельности.
- гражданское и патриотическое воспитание учащихся;
  - воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных и т.д.), содействие развитию психических процессов;
- воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

- помощь учащимся в осуществлении ими самостоятельного планирования, организации, проведении и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

## НАПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Направление деятельности	Вид учебной деятельности	Образовательные формы	Уровень результатов учебной деятельности	Преимущественные формы достижения результата
Внеурочное	Спортивное-оздоровительное	Занятия на уроках ФВ, участие в оздоровительных процедурах, участие в спортивных мероприятиях, выполнение и участие в проектной деятельности по предмету ФК	Освоение учащимися основных социальных норм, ведение здорового образа жизни, сохранения и развития физического, психического и социального здоровья. Развитие позитивного отношения к ценностям современного общества. Развитие собственного социального поведения	Участие в спортивно-оздоровительной деятельности.

### МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся 1 раз в неделю в спортивном зале.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как учащиеся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ**

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами.
2. Стойки для обводки.
3. Гимнастические скамейки.
4. Скакалки.
5. Гимнастические маты.
6. Мячи баскетбольные.
7. Гимнастическая стенка.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Воспитательные результаты урочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников распределяются по трём уровням:

- 1. Результаты 1 уровня - приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни:** *приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о ТБ при занятиях спортом; об основах разработки социальных проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах организации досуга других людей; о способах самостоятельного поиска и обработки информации.*
- 2. Результаты 2 уровня - формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом:** *развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.*
- 3. Результаты 3 уровня – приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия:** *приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности и за других.*

При достижении трёх уровней результатов внеурочной деятельности возрастает вероятность появления эффектов воспитания и социализации учащихся.

Планируемые результаты – это система обобщённых личностно-ориентированных целей образования, уточнённых и дифференцированных по учебному предмету, для определения и выявления всех элементов подлежащих формированию и оценке, с учётом ведущих целевых установок изучения предмета, а также возрастной специфики учащихся, освоенные учащимися в рамках школьной программы по физической культуре.



## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**Предметными результатами изучения курса «Баскетбол» является формирование следующих умений.**

#### **Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «баскетбол», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», «баскетбол», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

### **Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

- **отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;**
- **организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;**
- **измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.**

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой*

*основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- *выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);*
- *выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;*
- *выполнять организующие строевые команды и приёмы;*
- *выполнять специальные требования по технической и тактической подготовке;*
- *выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.*

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

- *играть в баскетбол.*

## Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка;
- техника и тактика игры.

В разделе **«Основы знаний»** представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе **«Общая и специальная физическая подготовка»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

### **Общая физическая подготовка.**

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в



положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырki вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

**Упражнения типа «полоса препятствий».** С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, в волейбол.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч.

### **Специальная физическая подготовка.**

#### **Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.**

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на руках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

### **Техническая подготовка.**

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

### **Тактическая подготовка.**

**Тактика нападения.** Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

### **Тактика защиты.**

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

В конце обучения учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.



## **СИСТЕМА ФОРМЫ КОНТРОЛЯ УРОВНЯ ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств.

### **Нормативы технической подготовки. 5 класс**

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Передачи мяча в стену на скорость
5	4	3	16
4	3	2	14
3	2	1	12

### **Нормативы технической подготовки. 6 класс**

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Передачи мяча в стену на скорость
5	5	4	18
4	4	3	16
3	3	2	14

**Штрафные броски** выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

**Броски с дистанции** выполняются последовательно от десяти равно удаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Считается число попаданий.

**Передача мяча в стену на скорость.** Встать на расстоянии 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течении 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

### Нормативы технической подготовки. 5 класс (мальчики)

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	низкий
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3
Прыжок в длину с места	150-160	131-149	120-130
Бег на 1000 м, мин	5,00	5,30	6,00
Бег на 30 м с высокого старта, с	5,6-5,8	5,9-6,3	6,4-6,6

### Нормативы технической подготовки. 5 класс (девочки)

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	12	8	5
Прыжок в длину с места	143-152	126-142	115-125
Бег на 30 м с высокого старта, с	6,0-6,3	5,9-6,5	6,6-6,8
Бег на 1000 м	6,00	6,30	7,00

### Нормативы технической подготовки. 6 класс (мальчики)

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	низкий
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3
Бег на 60 м с высокого старта, с	10,0	10,8	11,0

старта, с			
Бег на 1000 м	4,30	5,00	5,30

**Нормативы технической подготовки. 6 класс (девочки)**

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	18	15	10
Бег на 60 м с высокого старта, с	10,3	11,0	11,5
Бег на 1000 м	5,00	5,40	6,30





## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### «Баскетбол»

#### 5 класс

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю, 34 часа в год

№	Содержание	Кол-во часов
1	Основы знаний	2
2	Специальная подготовка техническая	10
3	Специальная подготовка тактическая	10
4	ОФП	8
5	Соревнования	4

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### «Баскетбол»

#### 6 класс

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю, 34 часа в год

№	Содержание	Кол-во часов
1	Основы знаний	2
2	Специальная подготовка техническая	10
3	Специальная подготовка тактическая	10
4	ОФП	8
5	Соревнования	4

## Литература.

1. Б. Коузи Баскетбол. Концепция и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. – М.: ФиС, 1975.
2. В. С. Кузнецов. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
3. Е. Я. Гомельский. Баскетбольная секция в школе. / Е. Я. Гомельский. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.
4. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы / Авт.-сост. В. Н. Верхлин, К. А. Воронцов. – М.: ВАКО, 2011.
5. А. Я. Гомельский. Баскетбол : секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский. – М.: Агентство «Фаир», 1997.
6. Организация работы спортивных секций в школе. Программы, рекомендации. / Авт.-сост. А. Н. Каинов. – В.: Изд-во «Учитель».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884075

Владелец Нифантова Ирина Петровна

Действителен с 26.08.2024 по 26.08.2025