

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Омской области**

**Департамент образования Администрации города Омска**

**БОУ г. Омска "Средняя общеобразовательная школа № 61"**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании  
методического  
объединения учителей  
физической культуры

Протокол №1 от  
«30.08.2024г.»

**УТВЕРЖДЕНО**

И.о директора

Бумерт О.Н.

Приказ №93 от  
«02.09.2024г.»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ФАКУЛЬТАТИВНОГО КУРСА**

**«БАСКЕТБОЛ»**

для обучающихся 5 классов

**Омск2024г**

## **Пояснительная записка.**

### **Общая характеристика факультативного курса «Баскетбол».**

Социально-экономические потребности современного общества в здоровом, воспитанном и активном подрастающем поколении.

Учебный предмет «Физическая культура» является основным средством физического воспитания. Одно из главных мест в системе физического воспитания занимают спортивные игры, в том числе баскетбол. Баскетбол одна из старейших и самых популярных спортивных командных игр в мире. Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию и оказывает на организм всестороннее влияние, создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Командный характер игры «баскетбол» воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность.

Каждый обучающийся может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, преодолевать усталость, боль, вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества. Занятия баскетболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Сегодня красота баскетбола олицетворяется не только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективном завершении игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывает и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков.

### **Цели изучения факультативного курса «Баскетбол»:**

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

Цель программы: Углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

- Привитие ученикам организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Преимущество факультативного курса состоит в том, что используемые в процессе обучения технологии способствуют повышению общего уровня двигательной активности обучающихся; содействуют укреплению опорно-двигательного аппарата и улучшению работы кровеносной и дыхательной систем организма; решают комплекс основных задач физического воспитания на ступени основного общего образования; создают оптимальные условия гармоничного развития личности, обеспечивая гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности на всех ступенях образования в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся; совершенствуют интеграцию уроков физической культуры, внеурочной деятельности, системы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и деятельности школьного спортивного клуба; способствуют развитию основных физических качеств, игрового мышления обучающихся.

### **Реализация воспитательного потенциала.**

Средствами факультативного курса «Баскетбол» воспитательный потенциал урока реализуется через:

- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- Привлечение внимания обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся. Включение в урок игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний;
- Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- Побуждение обучающихся соблюдать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися);
- Побуждение обучающихся проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе
- Побуждение обучающихся соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- Побуждение обучающихся соблюдать культуру поведения: быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- Использование воспитательных возможностей в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: самостоятельная работа с учебником, работа с научно-популярной литературой, отбор и сравнение материала по нескольким источникам;
- Проектирование ситуации и события, развивающие культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка;
- Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

Содержание программы факультативного курса расширяет и дополняет знания, полученные в результате освоения примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного общего образования

### **МЕСТО ФАКУЛЬТАТИВНОГО КУРСА «БАСКЕТБОЛ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.**

Факультативный курс по баскетболу разработан на основе пособия А. И. Каинова «Организация работы спортивных секций в школе»: программы, рекомендации» Волгоград: Учитель – 2022г. в соответствии с федеральным компонентом государственным стандартом среднего полного образования, соответствует базисному учебному плану БОУ г. Омска СОШ№61.

Факультативная работа по баскетболу входит в образовательную область «Физическая культура». Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенного для внеурочной формы занятий по физическому воспитанию в общеобразовательном учреждении.

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 спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Факультатив органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательном учреждении. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу.

Факультативный курс по баскетболу в 5 классе реализуется на протяжении всего учебного периода по 1 часу в неделю, 33 часа в год. Содержание факультативного курса «Баскетбол» расширяет и дополняет знания, полученные в результате освоения примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного общего образования.

### **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Материал дается в трех разделах: основы знаний; способы физкультурной деятельности; техника и физическое совершенствование.

**1.раздел «Основы знаний»** представлен материал:

Здоровый образ жизни и здоровье человека. Физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Состояние и развитие баскетбола в России. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Правила соревнований. Профилактика спортивного травматизма. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

## 2. раздел «Способы физкультурной деятельности»

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий баскетболом. Организация и проведение соревнований по баскетболу для обучающихся младшего возраста во время активного отдыха и каникул. Оценка техники осваиваемых специальных упражнений с баскетбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Тестирование уровня физической подготовленности в баскетболе. даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Пост-роение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же 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, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, по-вороты 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 и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочка-ми с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье 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 ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающие упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелазанием, пролазанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

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 (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями.

Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 600, 1000 м.

Кросс на дистанции для девушек-до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени.

Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок.

Туристические походы.

**3.раздел «Физическое совершенствование»** представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед.

Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.

Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей пой-мать его.

Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом).

Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями).

Многочисленные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м).

Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели)

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 одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.

Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке.

Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»).

Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и 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 (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.

Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища).

Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, продвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.

Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обрат-но. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым-левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Передача одной рукой от плеча.

2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.6. То же после ведения мяча.

2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.

2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.9. Передача одной рукой снизу от пола.

2.10. То же в движении.

2.11. Ловля мяча после полуотскока.

2.12. Ловля высоко летящего мяча.



2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

### 3. Ведение мяча.

3.1. На месте.

3.2. В движении шагом.

3.3. В движении бегом.

3.4. То же с изменением направления и скорости.

3.5. То же с изменением высоты отскока.

3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.

3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.

3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

### 4. Броски мяча.

4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.

4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.

4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.

4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.

4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.

4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.

4.9. В прыжке одной рукой с места.

4.10. Штрафной.

4.11. Двумя руками снизу в движении.

4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.

4.13. В прыжке со средней дистанции.

4.14. В прыжке с дальней дистанции.

4.15. Вырывание мяча.

4.16. Выбивание мяча.

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

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ФАКУЛЬТАТИВНОГО КУРСА «БАСКЕТОЛ» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Выпускник научится:

Раскрывать основные понятия правила игры в баскетбол и применять их в процессе самостоятельных и совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать особенности техники выполнения двигательных действий и физических упражнений игры «баскетбол»;

Анализировать и исправлять наиболее распространенные ошибки, допускаемые при выполнении технических приемов игры в баскетбол;

Выполнять упражнения, рекомендуемые баскетболистам для развития таких двигательных качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость;

Владеть индивидуальными и групповыми тактическими действия в атаке и в обороне;

Использовать знания и практические навыки по освоению технических приемов в игре без мяча (передвижение, остановки, повороты, прыжки) и при владении мячом, ведение мяча и выполнение отбора мяча перехватом;

Руководствоваться правилами техники безопасности занятий баскетболом, правильного выбора обуви и формы одежды.

Применять полученные знания и умения в соревновательной деятельности по баскетболу;

Выполнять контрольные упражнения баскетболиста (приложение 1).

Определять признаки положительного влияния занятий баскетболом на укрепление здоровья.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) Факультатив «Баскетбол», направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты** освоения факультатива отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения факультатива.

Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

*Личностные результаты:*

- Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания во время игры в баскетбол;
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных игровых ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций во время игры в баскетбол;

- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** освоения факультатива характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в игровой деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания факультатива, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательной деятельности (умение учиться), так и в повседневной жизни обучающихся.

*Метапредметные результаты:*

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием игры в баскетбол;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с правилами и условиями игры в баскетбол; определять наиболее эффективные способы достижения игрового результата;
- Владение двигательными действиями и физическими упражнениями баскетбола и активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- Овладение способностью использовать знаки, символы, схемы в игровой и соревновательной деятельности по баскетболу;
- Аргументирование своей позиции и координирование ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

**Предметные результаты** освоения факультатива характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения факультатива «Баскетбол» и проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умении творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий баскетболом.

*Предметные результаты:*

- Формирование первоначальных представлений о развитии баскетбола, олимпийского движения, истории возникновения и развития игры в России и мире;
- Владение различными приемами владения мячом;
- Применение тактических и стратегических приемов организации игры в баскетбол в быстро меняющейся игровой обстановке;
- Применение различных приемов владения мячом и специальными упражнениями баскетбола, активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- Владение основными техническими и тактическими элементами баскетбола и применение их в игре в групповых и командных действиях в нападении, защите;
  - Организация соревнований по баскетболу для обучающихся младшего школьного возраста;
- Овладение умениями самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры на основе игры в баскетбол и т.д.);
- Формирование навыка систематического наблюдения 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)

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ факультативного курса «Баскетбол»

№ п/п	Наименование разделов и программ	Количество часов	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.1	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Правила игры в баскетбол. Физическая культура и спорт в России. Развитие баскетбола в России и за рубежом.	2	Изучают и соблюдают технику безопасности во время занятий баскетболом; историю развития баскетбола в мире и России. Выявляют успехи российских баскетболистов на мировой арене. Знают параметры полей и их оборудование для занятий и соревнований по баскетболу. Применяют правила игры в баскетболе для самостоятельных занятий.	Устный опрос; Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
1.2	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.	2	Изучают строение и функции организма человека. Знают влияние физических упражнений на организм обучающихся. Применяют гигиенические знания и навыки в повседневной жизни. Соблюдают режим дня и питания баскетболиста. Применяют самоконтроль при занятиях баскетболом. Умеют оказывать первую медицинскую помощь.	Устный опрос; Практическая работа. Самоконтроль.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/</a>
1.3	Игровые амплуа в баскетболе. Подбор общеразвивающих упражнений для разминки баскетболистов различных амплуа	2	Знают игровые амплуа в баскетболе; название упражнений для развития физических качеств баскетболистов различных амплуа. Отбирают и составляют комплекс упражнений для развития основных физических качеств баскетболиста.	Устный опрос; Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
1.4	Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между	1	Проявляют толерантность к сверстникам.	Игра-тест.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7</a>

	обучающимися				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/">464/start/2614 77/</a>
<b>2.1</b>	Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий баскетболом в зависимости от места проведения занятий. Организация и проведение подвижных игр с элементами баскетбола во время активного отдыха и каникул.	2	Подбирают одежду, обувь для занятий баскетболом в зависимости от места проведения занятий. Организовывают и проводят подвижные игры с элементами баскетбола во время активного отдыха и каникул.	Устный опрос; Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/</a>
<b>2.2</b>	Оценка техники осваиваемых основных упражнений с баскетбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.	2	Понимают выполнение основных упражнений с баскетбольным мячом. Анализируют образец техники упражнения учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз. Описывают технику упражнений с баскетбольным мячом. Устраняют ошибки в технике выполнения упражнений с баскетбольным мячом.	Устный опрос; Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
<b>2.3</b>	Тестирование уровня физической подготовленности в баскетболе.	2	Знают контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности баскетболиста. Сравнивают свои результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся.	Самоконтроль. Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/</a>
<b>3.1</b>	Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки баскетболиста.	4	Составляют комплексы специальных упражнений технических действий баскетболиста. Анализируют образец техники упражнения учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз.	Устный опрос; Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a>
<b>3.2</b>	Тактические действия в игре.	4	Знают технику выполнения и применяют в игре технические действия (перемещение игрока; удары ведение, отбор и передача мяча различным способом и другие). Демонстрируют приобретенные знания в игровой и соревновательной деятельности. Анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;	Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/2614 77/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/2614 77/</a>
<b>3.3</b>	Тактические действия в нападении.	4	Общаются и взаимодействуют со сверстниками во время выполнения групповых тактических действий.	Практическая работа.	

			Демонстрируют приобретённые знания и умения в игровой и соревновательной деятельности. Выполняют индивидуальные тактические действия без мяча и с мячом. Владеют групповыми тактическими действиями. Анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения.		
<b>3.4</b>	Тактические действия в защите	4	Выполняют индивидуальные тактические действия в защите. Умеют выбирать игровую позицию на поле. Владеют техникой взаимодействия игроков в различных игровых ситуациях. Анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения.	Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
<b>3.5</b>	Учебные игры в баскетбол.	5	Знают правила игры в баскетбол. Применяют правила игры в баскетбол в соревновательной деятельности. Демонстрируют технические и тактические приемы игры в баскетбол. Анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения.	Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
1.	История возникновения баскетбола. Техника безопасности на занятиях баскетболом. инструкция №77	1	02.09.2024.
2.	Стойка игрока Перемещения в стойке. Перемещения в стойке боком, спиной вперед. Ловля в парах в движении.	1	09.09.2024.
3.	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. П. игра «10 передач».	1	16.09.2024.
4.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. П. игра «Мяч капитану».	1	23.09.2024.
5.	Ловля мяча в парах, тройках на месте и в движении. ОФП.	1	30.09.2024.

6.	Требования к одежде и обуви для самостоятельных занятий физической культурой. Остановка двумя шагами и прыжком.		07.10.2024..
7.	Правила соревнований в мини – баскетбол.	1	14.10.2024.
8.	Правила соревнований. Развитие двигательных качеств. Жесты судей.	1	21.10.2024.
9.	Развитие игрового мышления. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1	11.11.2024.
10.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Передача и ловля мяча. П. игра «Мяч капитану».	1	18.11.2024.
11.	Правила игры в мини-баскетбол.	1	25.11.2024.
12.	Челночный бег 3x10 метров. Учебная игра	1	02.12.2024.
13.	Челночный бег с баскетбольными мячами. Мини–баскетбол.	1	09.12.2024..
14.	Определение состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы. Ведение мяча, вырывание, выбивание мяча.	1	16.12.2024.
15.	Перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперед. Ведение правой левой в движении. Бросок одной от плеча в движении.	1	23.12.2024.
16.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. ОФП.	1	13..01.2025.
17.	Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок.	1	20.01.2025
18.	Передача мяча со сменой мест в движении. Игра мини – баскетбол.	1	27.01.2025.
19.	Опорные и простые прыжки с мостика. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.	1	03.02.2025.
20.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест.	1	10.02.2025.
21.	Ведение с пассивным сопротивлением. Игра мини – баскетбол.	1	17.02.2025.
22.	Стартовые рывки с места. Ускорения с различных исходных положений.	1	24.02.2025.
23.	Нападение быстрым прорывом(1:0),(2:1).Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Жесты судей.	1	03.03.2025.
24.	Бросок одной от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Защитные действия (1x1). Игра мини – баскетбол.	1	10.03.2025.
25.	Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра мини – баскетбол.	1	17.03.2025.

26.	Челночный бег. Серийные прыжки с доставкой подвешенных предметов. Подвижные игры.	1	07.04.2025.
27	Ведение мяча с разной высотой отскока. Защитные действия (1x1),(2x2). Игра мини – баскетбол.		14.04.2025.
28	Ловля и передача мяча в парах, тройках, на месте в движении с сопротивлением. Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением.	1	21.04.2025.
29	Ловля и передача мяча в парах, тройках в движении. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок одной от плеча.	1	28.04.2025.
30	Защитные действия (1x1),(1x2). Игра мини – баскетбол. Командные защитные действия. Персональная опека игрока.	1	05.05.2025.
31.	Защитные действия (1x1),(1x2). Игра мини – баскетбол. Командные защитные действия. Персональная опека игрока.	1	12.05.2025.
32.	Прием контрольных нормативов по ОФП.	1	19.05.2025.
33.	Командные защитные действия Персональная опека игрока.	1	26.05.2025.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 33 часа			

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Ю.М.Портнов, В.Г.Башкирова. Баскетбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004.
2. А. Зенин. Первые шаги в баскетболе. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
- Д. Вуден. Современный баскетбол. Перевод с английского. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
3. Е.Р.Яхонтов. Баскетбол для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
4. В.М. Колос. Баскетбол: теория и практика. Минск: Полымя, 1999.
5. Л.В.Костикова. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001
6. Методические рекомендации 5-6-7 классы Пособие для учителей общеобразовательных организаций под редакцией М.Я. Виленского

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

- 1.Сайт «Я иду на урок физкультуры» <http://spo.1september.ru/urok/> <http://fizkultura-na5.ru/>



2. Уникальный образовательный портал в помощь учителю [www.zavuch.info](http://www.zavuch.info)

3. Уроки здоровья

[http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school\\_phis3.pdf](http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf) \ <http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm>

4. Учительский портал [www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru)

5. <https://resh.edu.ru>

*Материально-техническое обеспечение Факультатива «Баскетбол»*

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К – полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников); П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

№	Наименование спортивного оборудования и инвентаря	Количество
1.	Щиты с кольцами	П
2.	Шахматные часы	Д
3.	Табло игровое (электронное)	Д
4.	Насос для накачивания мячей с иглой	Д
5.	Жилетки игровые	К
6.	Сетка для хранения мячей	Д
7.	Стойки для обводки	П
8.	Свисток	Д
9.	Секундомер	Д
10.	Мячи баскетбольные № 4, 5	К
11.	Скакалки	К
12.	Мячи набивные различной массы	Ф
13.	Гантели различной массы	К
14.	Гимнастические маты	П
15.	Гимнастические скамейки	П
16.	Гимнастическая стенка	П

## Приложение 1.

Контроль уровня достижений .Тестирование технических и физических качеств баскетболиста.

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)

возраст	пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	Выше среднего	высокий
11 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
12 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
13 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

#### Контрольные нормативы в беге на 20 м

возраст	девочки			мальчики		
	высокий	Выше среднего	средний	высокий	Выше среднего	средний
11 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
12 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
13 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

#### Передачи и броски мяча

	Контрольные упражнения	возраст		
		11 лет	12 лет	13 лет
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	20	22	23
2.	5 штрафных бросков (попаданий)	2	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	6	7	8

Таблица оценки тестов

Наименование теста	“5”		“4”		“3”	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки

“Змейка” с ведением мяча 2X15 м/сек	10,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0
Челночный бег” с ведением мяча 3X10 м/сек	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Переда мяча в стену за 30 сек (кол-во передач)	19	18	18	17	17	16

### Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)

возраст	пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	Выше среднего	высокий
11 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
12 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
13 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

### Контрольные нормативы в беге на 20 м

возраст	девочки			мальчики		
	высокий	Выше среднего	средний	высокий	Выше среднего	средний
11 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
12 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
13 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

### Передачи и броски мяча

	Контрольные упражнения	возраст		
		11 лет	12 лет	13 лет
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	20	22	23
2.	5 штрафных бросков (попаданий)	2	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	6	7	8

Таблица оценки тестов

Наименование теста	“5”		“4”		“3”	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
“Змейка” с ведением мяча 2X15 м/сек	10,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0
Челночный бег” с ведением мяча 3X10 м/сек	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Переда мяча в стену за 30 сек (кол-во передач)	19	18	18	17	17	16

Приложение 2

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ УРОВНЯ  
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ  
(основная медицинская группа)**

ПРИМЕРНАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11-15 ЛЕТ

	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
<b>Общая физическая подготовленность</b>								
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 6,0	6,1—5,5	5,0 4,9	6,4 6,3	6,3—5,7	5,1 5,0
		12	5,9	5,8—5,4	4,8	6,2	6,2—5,5	5,0
		13	5,8	5,6—5,2	4,7	6,1	6,0—5,4	4,9
		14	5,5	5,5—5,1	4,5	6,0	5,9—5,4	4,9
		15	И более	5,3—4,9	и менее	и более	5,8—5,3	и менее
Координационные	Челночный бег 3 × 10 м, с	11	9,7 9,3	9,3—8,8	8,5 8,3	10,1 10,0	9,7—9,3	8,9 8,8
		12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,7
		13	9,0	9,0—8,6	8,0	9,9	9,5—9,0	8,6
		14	8,6	8,7—8,3	7,7	9,7	9,4—9,0	8,5
		15	и более	8,4—8,0	и менее	и более	9,3—8,8	и менее
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, м	11	140 145	160—	195 200	130 135	150—	185 190
		12	150	180	205	140	175	200
		13	160		210	145		200
		14	175	165—	220	155	155—	205
		15	и менее	180 170— 190 180— 195 190— 205	и более	и менее	175 160— 180 160— 180 165— 185	и более
Выносливость	Шестиминутный бег, м	11	900	1000—	1300	700	850—	1100
		12	950	1100 1100—	1350	750	1000	1150
		13	1000	1200 1150—	1400	800	900— 1050	1200
		14	1050	1250 1200—	1450	850	950—	1250
		15	1100 и менее	1300 1250— 1350	и более	и менее	1100 1000— 1150 1050— 1200	и более

Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2	6—8	10	4	8—10	15
		12	2	6—8	10	5	9—11	16
		13	2	5—7	9	6	10—12	18
		14	3	7—9	11	7	12—14	20
		15	4	8—10	12	7	12—14	20
			и менее		и более		и менее	и более
Силовые	Сгибание и разгибание рук: на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки), количество раз	11	1	4—5	6	4	10—14	19
		12	1	4—6	7	4		20
		13	1	5—6	8	5	11—15	19
		14	2	6—7	9	5	12—15	17
		15	3	7—8	10	5	13—15	16
				и более		и менее	12—13	и более
Специальная физическая и техническая подготовленность								
	Бег 30 м с ведением мяча	11	7,6	7,4	7,2			
		12	7,4	7,2	7,0			
		13	7,2	7,0	6,8			
		14	7,0	5,6	6,4			
		15	6,8	6,4	5,2			
	Бег 5 × 30 м, с ведением мяча, с	11	40,0	38,0	36,0			
		12	38,0	36,0	34,0			
		13	36,0	34,0	32,0			
		14	34,0	32,0	30,0			
		15	33,0	31,0	29,0			
	Жонглирование мячом ногами Количество раз	11	3	5	7			
		12	5	7	9			
		13	7	9	11			
		14	13	15	18			
		15	15	19	23			