



### **Пояснительная записка**

- Федеральный Закон от 29.12.2012г №273-ФЗ. «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон Республики Татарстан от 22.07.2013 г. № 68-ЗРТ «Об образовании»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373, «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования», от 26.11.2010 № 1241, «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.11.2010 № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6.10.2009г. №373»
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015;
- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «Гимназия № 5 ЗМР РТ», утвержденный приказом: №197 ОД от 01.09.2015
- Учебный план МБОУ «Гимназия № 5 ЗМР РТ», на 2024-2025 учебный год, утвержденный приказом № 156 ОД от 28.08.2024
- Календарный учебный график работы МБОУ «Гимназия 5 ЗМР РТ», на 2024-2025 учебный год;
- На основании устава МБОУ «Гимназия 5 ЗМР РТ».

Рабочая программа секции «Баскетбол» составлена на основе школьных программ по физической культуре и является продолжением процесса обучения учащихся в школе. Она рассчитана на 68 учебных часов в год, из расчёта 2 часа в неделю.

### **Цели и задачи**

Основной целью занятия в секции является совершенствование знаний, умений и навыков ,приобретённых в процессе освоения обязательного курса физической культуры. В соответствии с этим моя рабочая программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих задач:

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- углубленное представление об избранном виде спорта;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- подготовка учащихся к участию в городских соревнованиях;

- приобретение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время.

### **Требования к уровню подготовки учащихся:**

В результате занятий в секции учащиеся должны **знать:**

- особенности развития избранного вида спорта;
- психофункциональные особенности своего организма;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- проведение соревнований и правила судейства.

### **Уметь:**

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- определять уровень физического развития и двигательной подготовленности.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия баскетбола для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности баскетбола;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по баскетболу,

индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в баскетболе;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в баскетболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по баскетболу.

*Метапредметные результаты* характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания

предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по бадминтону, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из баскетбола, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по баскетболу.

*Предметные результаты* характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по баскетболу.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития баскетбола в олимпийском движении, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития баскетбола в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте баскетбола в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по баскетболу, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований по баскетболу.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия по баскетболу разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия по баскетболу, формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о бадминтоне, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по баскетболу, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий по баскетболу с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Литература:

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Просвещение 2008г.

Кофман А.Б. Настольная книга учителя физической культуры. ФиС 1997г.

Календарно-тематический план  
тренировочного процесса секция: Баскетбол

| № занятия | Тема тренировки  | Дата проведения |              | примечание |
|-----------|--|-----------------|--------------|------------|
|           |  | план            | Факт.0       |            |
| 1         | Ведение мяча Ведение мяча с изменением направления Передачи мяча Учебная игра                                    |                 | 4.09         |            |
| 2         | Ведение с изменением направления Передачи мяча на месте , в движении Бросок в кольцо на 2 шага Учебная игра      |                 | 4.09         |            |
| 3         | Ведение с изменением направления Бросок в кольцо после передачи Учебная игра                                     |                 | 11.09        |            |
| 4         | Ведение с изменением направления Тактика( 2*1, 3*2) Учебная игра   |                 | 11.09        |            |
| 5         | Обучение финтам Тактика ( специальные упражнения ) Учебная игра  |                 | 18.09        |            |
| 6         | Совершенствование финтов Тактика( 2*1, 3*2) Ведение с изменением направления Учебная игра                        |                 | 18.09        |            |
| 7         | Ведение с изменением направления Тактика( 1*1, 2*1, 3*2) Учебная игра  |                 | 25.09        |            |
| 8         | Ведение с изменением направления. Передачи мяча в движении. Тактика( специальные упражнения). Учебная игра       |                 | 25.09        |            |
| 9         | Учебная игра   |                 | 2.10         |            |
| 10        | Ведение с изменением направления. Бросок в кольцо на 2 шага. Совершенствование остановок, передач. Учебная игра. |                 | 2.10         |            |
| 11        | Ведение с изменением направления. Бросок в кольцо на 2 шага после передачи. Учебная игра.                        |                 | 9.10         |            |
| 12        | Ведение с изменением направления. Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.                               |                 | 9.10         |            |
| 13        | Ведение с изменением направления. Штрафной бросок. Организация быстрого отрыва. Игра.                            |                 | 16.10        |            |
| 14        | Ведение с изменением направления. Броски со средней дистанции. Игра.   |                 | 16.10        |            |
| 15        | Тактика игры 2* 1; 3*2. Учебная игра.  |                 | 23.10        |            |
| 16        | Ведение, передачи, остановки. Тактика 2*1; 3*2. Учебная игра.  |                 | <b>23.10</b> |            |

|    |   |  |  |  |
|----|---|--|--|--|
| 17 | Ведение, передачи, остановки. Броски в кольцо. Учебная игра.  |  |  |  |
| 18 | Ведение. Штрафной бросок. Тактика 1*1; 2*1. Быстрый отрыв. Учебная игра.                                |  |  |  |
| 19 | Ведение. Совершенствование заслонов. Игра.  |  |  |  |
| 20 | Ведение. Обучение заслонам. Быстрый отрыв. Броски в кольцо. Учебная игра.                               |  |  |  |
| 21 | Ведение. Совершенствование заслонов. Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.                   |  |  |  |
| 22 | Учебная игра.   |  |  |  |
| 23 | Ведение. Броски в кольцо с разных дистанций. Развитие двигательных качеств. Игра.                       |  |  |  |
| 24 | Ведение с изменением направления. Взаимодействие в тройках. Передачи в движении в парах, тройках. Игра. |  |  |  |
| 25 | Ведение с изменением направления. Тактика(3*2),(2*1). Учебная игра.                                     |  |  |  |
| 26 | Совершенствование тактических действий в учебной игре.  |  |  |  |
| 27 | Ведение с изменением направления. Бросок в кольцо на 2 шага. Тактика игры 2* 1. Игра.                   |  |  |  |
| 28 | Ведение с изменением направления. Совершенствование остановок. Атака 2* 1, 3*2. Учебная игра.           |  |  |  |
| 29 | Ведение с изменением направления. Броски в кольцо. Передачи. Учебная игра.                              |  |  |  |
| 30 | Ведение с изменением направления. Заслоны. Броски в кольцо на 2 шага, в прыжке, с места. Учебная игра.  |  |  |  |
| 31 | Ведение с изменением направления. Заслоны. Совершенствование финтов. Учебная игра.                      |  |  |  |
| 32 | Ведение с изменением направления. Финты. Организация быстрого отрыва. Броски в кольцо.                  |  |  |  |
| 33 | Ведение. Передачи. Тактика игры в нападении. Учебная игра.  |  |  |  |
| 34 | Ведение. Передачи. Тактика игры в нападении. Учебная игра.  |  |  |  |
| 35 | Атака 2*1, 3*2. Ведение. Тактика игры в нападении. Учебная игра.  |  |  |  |
| 36 | Ведение. Передачи. Тактика игры в защите. Учебная игра.   |  |  |  |

|    |   |  |  |  |
|----|---|--|--|--|
| 37 | Ведение. Тактика игры в защите. Заслоны. Финты. Учебная игра.                   |  |  |  |
| 38 | Ведение. Передачи в движении в парах. Тактика игры в защите. Учебная игра.      |  |  |  |
| 39 | Атака 1*1, 2*1. Броски в кольцо. Учебная игра.                                  |  |  |  |
| 40 | Ведение. Броски в кольцо с места, на 2 шага, в прыжке. Учебная игра.            |  |  |  |
| 41 | Ведение с изменением направления. Штрафной Бросок. Учебная игра.                |  |  |  |
| 42 | Ведение мяча. Передачи в движении в парах. Броски в кольцо со средней дистанции |  |  |  |
| 43 | Тактика игры в нападении. Развитие скорости. Стритбол                           |  |  |  |
| 44 | Организация игры в нападении. Подбор мяча. Учебная игра                         |  |  |  |
| 45 | Ведение мяча. Передачи в движении в тройках. Учебная игра.                      |  |  |  |
| 46 | Ведение мяча. Передачи в движении в парах, в тройках. Стритбол.                 |  |  |  |
| 47 | Ведение мяча. Подбор мяча. Заслоны. Игра.                                       |  |  |  |
| 48 | Тактика игры в защите. Заслоны. Штрафной бросок. Броски в кольцо. Стритбол.     |  |  |  |
| 49 | Тактика игры в защите. Броски в кольцо. Игра.                                   |  |  |  |
| 50 | Тактика игры в нападении, защите. Броски в кольцо. Учебная игра.                |  |  |  |
| 51 | Ведение мяча. Передачи. Организация быстрого отрыва. Заслоны. Учебная игра.     |  |  |  |
| 52 | Ведение мяча. Передачи. Организация быстрого отрыва. Штрафной бросок. Стритбол. |  |  |  |
| 53 | Тактика игры в нападении, защите. Броски в кольцо. Учебная игра.                |  |  |  |
| 54 | Ведение мяча. Передачи. Броски в кольцо. Учебная игра.                          |  |  |  |
| 55 | Учебная игра. Броски в кольцо с разных дистанций                                |  |  |  |
| 56 | Ведение. Передачи в движении. Развитие скорости. Игра.                          |  |  |  |
| 57 | Ведение. Передачи. Броски в кольцо. Игра.                                       |  |  |  |
| 58 | Личная защита в игровых взаимодействиях 4*4, 3*3. Штрафной бросок.              |  |  |  |

|    |   |  |  |  |
|----|---|--|--|--|
| 59 | Ведение. Личная защита 4*4, 3*3. Броски в кольцо. Игра.                     |  |  |  |
| 60 | Совершенствование изученных элементов в учебной игре.                       |  |  |  |
| 61 | Ведение. Броски после передачи. Передачи в движении в тройках. Игра.        |  |  |  |
| 62 | Передачи в движении в тройках.<br>Взаимодействие 3*2, 2*1. Учебная игра     |  |  |  |
| 63 | Развитие двигательных качеств. Учебная игра.                                |  |  |  |
| 64 | Передачи в движении в тройках, парах. Ведение. Учебная игра.                |  |  |  |
| 65 | Личная защита в учебной игре. Броски в кольцо с места, в прыжке, на 2 шага. |  |  |  |
| 66 | Развитие двигательных качеств. Учебная игра.<br>Броски в кольцо с места.    |  |  |  |
| 67 | Тактика игры в защите, нападении. Броски в кольцо после передачи. Игра.     |  |  |  |
| 68 | Учебная игра.   |  |  |  |