

**Муниципальное казенное учреждение  
«Комитет Администрации Бийского района по образованию и делам молодежи»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Первомайская средняя общеобразовательная школа»**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО классных  
руководителей

Н.Г. Биткова

Протокол №1  
от «23» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Методический совет школы,  
заместитель директора по ВР  
Н.Г. Биткова

Протокол №5  
от «23» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ  
«Первомайская СОШ»

М.Ю. Беляева

Приказ №157-П§1  
от «26» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
«БАСКЕТБОЛ»  
5-9 класс**

2024-2025 учебный год

Составитель:  
Сорокина Анна Сергеевна,  
учитель физической культуры,  
высшая квалификационная категория

с. Первомайское, 2024

## **СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

1.	Пояснительная записка	3
2.	Планируемые результаты	5
3.	Содержание тем курса внеурочной деятельности	7
4.	Тематическое планирование	9
5.	Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение рабочей программы	12
6.	Лист корректировки рабочей программы	13

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время баскетбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

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

**Цель программы:** создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого ребенка посредством игры в баскетбол.

### ***Задачи программы:***

#### *обучающие*

1. Ознакомиться с основными правилами игры в баскетбол;

#### *воспитательные*

1. содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
2. воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

#### *развивающие*

1. способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости
2. развивать координационные способности и силу воли.

Отличительной особенностью данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей 11-14 лет.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

### **Место программы в образовательном процессе**

В соответствии с учебным планом на занятия внеурочной деятельностью спортивной секции «Баскетбол» в 5-9 классах отводится 1 час в неделю (34 часа в год).

**Режим занятий:** 34 часа, 1 раз в неделю – по 1 академическому часу.

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся 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.

#### **Ценностные ориентиры программы.**

Содержание спортивной секции «Баскетбол» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих умения и навыки игры в баскетбол для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

#### **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.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

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

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используется: 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,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся 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 организации работы с детьми:***

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в матчевых встречах;
- Участие в соревнованиях;
- Зачеты, тестирования.

#### ***Принципы организации обучения***

- Принцип доступности и индивидуализации;
- Принцип постепенности;
- Принцип систематичности и последовательности;
- Принцип сознательности и активности;
- Принцип наглядности.

#### ***Средства обучения***

- Общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия);
- Специфические средства (физические упражнения).

#### ***Основные методы организации учебно-воспитательного процесса***

- Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;
- Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования;
- Практический метод;
- Игровой метод;
- Соревновательный метод.

**Направление, которое реализуется:** занятия, направленные на удовлетворение интересов, и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии.

## **2.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

#### **Знать:**

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

#### **Уметь:**

- Выполнять основные технические приемы баскетболиста.
- Проводить судейство матча.

- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

**Ожидаемые результаты** освоения обучающимися программы оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

**Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

**Предметные результаты:**

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

**Формирование универсальных учебных действий**

УУД	Характеристика основных видов деятельности ученика
<b>Знания о физической культуре</b>	
Личностные, коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривать физическую культуру как явление культуры;</li> <li>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>• определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;</li> <li>• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> </ul>
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	

Личностные. коммуникативные, регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.</li> </ul>
<b>Физическое совершенствование</b>	
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>• выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;</li> <li>• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> </ul>

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания пособия по внеурочной деятельности учащихся «Баскетбол» авторы: В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

#### **Развитие баскетбола в России – 1 час**

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

#### **Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях – 1 час**

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

#### **Общая и специальная физическая подготовка – 15 часов**

Единая спортивная классификация. Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.

Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Индивидуальные действия при нападении.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Совершенствование техники передвижений.

Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).

Командные действия в нападении. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».

Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.

### **Основы техники и тактики игры – 15 часов**

Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих.

Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Техническая подготовка юного спортсмена. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.

Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».

Сущность и назначение планирования и его виды. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.

### **Контрольные игры и соревнования – 1 час**

Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Совершенствование техники ведения мяча. Учет в процессе спортивной тренировки. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.

### **Тестирование – 1 час**

История развития баскетбола. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

### **Передачи и броски мяча**

п/п	Контрольные упражнения	Возраст		
		1	2	3
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).	0	2	3
2	5 штрафных бросков (попаданий).			
3	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).			



#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (34 часа – 1 час в неделю)

№ урока	Дата проведения	Тема урока	УУД, развиваемые на уроке	Кол-во часов	Формы проведения
1	1 неделя	Беседа «меры безопасности», «правило игры».	<p><b>Предметные:</b> - Применять правила ТБ на внеурочной деятельности по баскетболу. - Знать правила игры в баскетбол. - Знать правила различных подвижных игр.</p> <p><b>Метапредметные:</b></p> <p><b>Познавательные:</b> понимание и принятие цели включаться в творческую деятельность под руководством учителя.</p> <p><b>Регулятивные:</b> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> задавать</p>	1	Учебная игра.
2	2 неделя	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук.		1	Учебная игра.
3	3 неделя	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук.		1	Учебная игра.
4	4 неделя	Ведение мяча на месте.		1	Учебная игра.
5	5 неделя	Ведение мяча с обводкой стоек.		1	Учебная игра.
6	6 неделя	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук.		1	Учебная игра.
7	7 неделя	Ловля и передача мяча.		1	Учебная игра.
8	8 неделя	Передача одной рукой		1	Учебная игра.
9	9 неделя	Передача от пола.		1	Учебная игра.
10	10 неделя	Игры в передачах.		1	Учебная игра.
11	11 неделя	Игра «семь передач».		1	Учебная игра.
12	12 неделя	Игра «собачка».		1	Учебная игра.
13	13 неделя	Броски с места.		1	Учебная игра.
				1	Учебная игра.

14	14 неделя	Броски с места	<p>вопросы; обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; формулировать собственное мнение; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>		
15	15 неделя	Броски в прыжке.		1	Учебная игра.
16	16 неделя	Броски в прыжке.		1	Учебная игра.
17	17 неделя	Броски после ведения в двух шагах.		1	Учебная игра.
18	18 неделя	Броски после ведения в двух шагах.		1	Учебная игра.
19	19 неделя	Игры в бросках.		1	Учебная игра.
20	20 неделя	Эстафеты с элементами баскетбола.		1	Учебная игра.
21	21 неделя	Тактика игры в защите.		1	Учебная игра.
22	22 неделя	Упражнения для игры в защите.		1	Учебная игра.
23	23 неделя	Тактика игры в нападении.		1	Учебная игра.
24	24 неделя	Упражнения для игры в нападении.		1	Учебная игра.
25	25 неделя	Упражнения для игры в нападении.		1	Учебная игра.
26	26 неделя	Игра по правилам.		1	Учебная игра.
27	27 неделя	Зонная защита. Комбинированные упражнения		1	Учебная игра.
28	28 неделя	Зонная защита. Комбинированные упражнения		1	Учебная игра.
29	29 неделя	Ведение, передача, бросок.		1	Учебная игра.

30	30 неделя	Ведение, передача, бросок.		1	Учебная игра.
31	31 неделя	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.		1	Учебная игра.
32	32 неделя	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости		1	Учебная игра.
33	33 неделя	Броски в кольцо одной и двумя руками с места		1	Учебная игра.
34	34 неделя	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол		1	Учебная игра.
<b>Всего</b>				<b>34 часа</b>	

## **5. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

### **Список используемой литературы**

1. Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий ; М.: Просвещение, 2013 г.
2. Кузнецов, В. С. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002г.
3. Программа физическое воспитание учащихся 5-9 классов. В.И. Лях; М.: Просвещение, 2014 г.

### **Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:**

1. Щиты тренировочные с кольцами.
2. Мячи баскетбольные.

**6.ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**  
**Баскетбол 5-9 класс**

№ п/п	Тема урока	Дата не выдачи	Дата выдачи	Причина
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				