

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №1 п. Пелым**

**РАССМОТРЕНО**  
на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 27 августа 2024г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МКОУ СОШ №1  
\_\_\_\_\_/СмирноваТ.А./  
Приказ № 93 от 27 августа 2024г.

**Вводится в действие с 01.09.2024г**

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Баскетбол»  
5-9 классы**

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивной секции «Баскетбол» для учащихся 6 - 9 классов разработана на основании следующих нормативно- правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от «17» декабря 2010 г.
2. Закона Российской Федерации «Об образовании» (29.12.12г. № 273-ФЗ)
3. Пособия по внеурочной деятельности учащихся «Баскетбол» авторы: В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий М.: Просвещение, 2013г.

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. Освоение с основными правилами игры в баскетбол;

*воспитательные*

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

*развивающие*

4. способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости
5. 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 возможностях детей 11-16 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 6-9 классах отводится 2 часа в неделю (68 часов в год).

**Режим занятий:** 68 часов, 1 раз в неделю – по 2 академических часа.

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.

#### **Контрольные игры и соревнования**

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

#### **Тестирование**

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

#### **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**

1. Принцип доступности и индивидуализации
2. Принцип постепенности
3. Принцип систематичности и последовательности
4. Принцип сознательности и активности
5. Принцип наглядности

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

Содержание спортивной секции «Баскетбол» направлено на воспитание высоко нравственных, 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.

#### **Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.**

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.

#### **Содержательное обеспечение разделов программы**

##### **Теоретическая подготовка**

1. История развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Физическая подготовка баскетболиста.
3. Техническая подготовка баскетболиста.
4. Тактическая подготовка баскетболиста.
5. Психологическая подготовка баскетболиста.
6. Соревновательная деятельность баскетболиста.
7. Правила судейства соревнований по баскетболу.

##### **Физическая подготовка**

###### **1. Общая физическая подготовка.**

Обще развивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, стенка, скамейка,). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты).

###### **2. Специальная подготовка.**

**физическая**  
Упражнения

для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

##### **Техническая подготовка**

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх - вперед толчком одной и приземлением на одну ногу (подскок). Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: крестный шаг правым (левым) боком: спиной вперед. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация

защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. Имитация двух шагов.

2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола после ведения на месте и в движении. Передача двумя руками с отскоком от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Отбор мяча в отходе. Отбор мяча из-за спины.

#### **Тактическая подготовка**

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

#### **Методы и формы обучения**

##### **Словесные методы:**

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

##### **Наглядные методы:**

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

##### **Практические методы:**

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

##### **Формы обучения:**

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### 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 и тактические приемы баскетболиста.
- Проводить судейство.
- 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**

рассматривать физическую культуру как явление культуры;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Личностные. коммуникативные, регулятивные

• использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

**Физическое совершенствование**

Личностные

- выполнять обще развивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;

### Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№ п.п.	Дата проведения	Количество часов	Содержание учебного материала
1.	10.09	2	Влияние занятий спортом на организм. Перемещения, эстафеты
2.	17.09	2	Закрепление техники ведения на месте и в движении
3.	24.09	2	Правил игры в баскетбол. Совершенствование техники ведения на месте и в движении
4.	1.10	2	Закрепление техники обводки, ловли и передачи мяча на месте
5.	8.10	2	Совершенствование техники обводки, ловли и передачи мяча на месте
6.	15.10	2	Закрепление техники остановки после ведения, бросок с ближних точек
7.	22.10	2	Совершенствование техники остановки после ведения, бросок с ближних точек
8.	29.10	2	Закрепление техники обманных движений до ведения, обводка остановка бросок
9.	13.11	2	Совершенствование техники обманных движений до ведения, обводка остановка бросок
10.	20.11	2	Закрепление техники ведения два шага бросок (передача), штрафной бросок
11.	27.11	2	Совершенствование техники ведения два шага бросок (передача), штрафной бросок
12.	04.12	2	История развития игры в баскетбол. Совершенствование техники ведения два шага бросок (передача)
13.	11.12	2	Закрепление техники обводки приставными шагами с поворота
14.	18.12	2	Совершенствование техники обводки приставными шагами с поворота
15.	26.12	2	Закрепление техники вырывание и выбивания мяча
16.	14.01	2	Совершенствование техники вырывание и выбивания мяча
17.	21.01	2	Закрепление техники отбор мяча у нападающего при отходе и из – за спины
18.	28.01	2	Закрепление техники передачи мяча в движении (в двойках и в тройках)
19.	04.02	2	Совершенствование техники передачи мяча в движении (в двойках и в тройках)
20.	11.02	2	Закрепление техники индивидуальной защиты в своей зоне (прессинг)
21.	18.02	2	Совершенствование техники индивидуальной защиты в своей зоне (прессинг)

22.	25.02	2	Закрепление техники тактических действий в нападении 2*1 (заслон)
23.	04.03	2	Совершенствование техники тактических действий в нападении 2*1(заслон)
24.	11.03	2	Закрепление техники тактических действий в нападении 3*2
25.	18.03	2	Совершенствование техники тактических действий в нападении 3*2
26.	25.03	2	Влияние спорта на личность. Совершенствование техники бросков с точек , подбор мяча после броска
27.	08.04	2	Совершенствование техники штрафного броска , подбор мяча после броска
28.	15.04	2	Закрепление тактических действий в защите и нападении
29.	22.04	2	Совершенствование тактических действий в защите и нападении 5*5
30.	29.04	2	Совершенствование тактических действий в защите и нападении 5*5
31.	06.05	1	Закрепление техники трех очкового броска
32.	13.05	2	Совершенствование техники трех очкового броска
33.	20.05	2	Сдача тестов. Двухсторонняя игра
34.	27.05	2	Двухсторонняя игра

#### **Материально- техническое обеспечение**

1. Щиты с кольцами
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастическая скамейка
5. Скакалки
6. Гимнастические маты
7. Мячи баскетбольные
8. Гантели различной массы
9. Насос ручной со штуцером.

#### **Дополнительные обобщающие материалы**

##### **Литература для учителя:**

Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.

Баландин Г.А. Лях В.И., Зданевич А.А.- Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011

Урок физкультуры в современной школе. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М спорт,2007. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.

Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин

Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.

Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 2005 год, пособия по внеурочной деятельности учащихся «Баскетбол» авторы: В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 454134806024145915483320249861407208698181236590

Владелец Смирнова Татьяна Александровна

Действителен с 13.08.2024 по 13.08.2025