

**Аннотация к рабочей программе курса внеурочной деятельности  
«Баскетбол»**

Название рабочей программы	Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» на уровне основного общего образования
Нормативные основания, в соответствии с которыми разработана программа	Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» на уровне основного общего образования разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в ФГОС ООО, федеральной рабочей программы воспитания, федеральной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура».
Цель реализации программы	Формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств игры в баскетбол.
Количество часов для реализации программы	Общее число часов, для освоения курса внеурочной деятельности – 136 часов (4 часа в неделю).
Содержание курса	Содержание представляет отдельные модули (тематические линии), обеспечивающие системность и непрерывность освоения курса на уровне основного общего образования. Обучение организовано в виде учебно-тренировочного процесса. Модуль № 1 «Теоретическая подготовка». Модуль № 2 «Физическая подготовка». Модуль № 3 «Техническая подготовка». Модуль № 4 «Тактическая подготовка». Модуль № 5 «Участие в соревнованиях».
Осуществление текущего контроля и промежуточная аттестация	в соответствии с Положением о формах, порядке, периодичности текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации МОБУ «Сясьстройская СОШ №2»
Учебники (УМК) и используемые для обеспечения реализации программы	Рабочая программа разработана на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011). Пособие для учителей и методистов: Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., 2013г.

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
"Сясьстройская средняя общеобразовательная школа № 2"

Приложение №2  
к основной общеобразовательной  
программе основного общего  
образования  
МОБУ «Сясьстройская СОШ №2»  
утвержденной приказом  
от 31.08.2023 № 77-ос

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности «Баскетбол»  
5-9 классы

г. Сясьстрой

2024

## **Пояснительная записка**

В настоящее время одной из актуальных социальных вопросов в Российской Федерации является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, формирование навыков культуры здорового образа жизни, способствующих успешной социализации в жизни. Поэтому одним из важных направлений в области физического воспитания подрастающего поколения является внедрение в образовательную деятельность спортивно - ориентированных форм обучения, средств различных видов спорта, в частности игры в баскетбол.

Одним из важных моментов совершенствования физического воспитания в общеобразовательной организации является увеличение многообразия форм и видов физкультурно-оздоровительной и спортивно - массовой работы с обучающимися. Одной из таких форм является баскетбол, который направлен в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, быстроты, выносливости) обучающихся. Посредством баскетбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе.

Курс учитывает федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования, утвержденные приказом Министерства Российской Федерации от 31.05.2021 г. №287; Федеральную программу воспитания и направлен на реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура».

### **Цель и задачи изучения курса внеурочной деятельности «Баскетбол»**

**Цель** – формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств баскетбола.

#### **Задачи:**

всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития баскетбола в частности;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами баскетбола;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества средствами баскетбола;

укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и воспитание гармонично развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности;  
популяризация вида спорта «Баскетбол» среди молодежи и вовлечение большого количества обучающихся в занятия баскетболом;  
способствовать развитию у обучающихся творческих способностей;  
развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;  
выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

На освоение программы курса отводится 136 часов (4 часа в неделю) в 5-9 классах.

### **Планируемые результаты освоения программы**

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности «Баскетбол» является формирование следующих компетенций:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- использовать занятия внеурочной деятельностью и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

Познавательные УУД:

- 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.

Коммуникативные УУД:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.

### **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.

## **Содержание курса внеурочной деятельности «Баскетбол»**

### **Теоретическая подготовка (4 часа).**

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Техника безопасности на занятиях баскетболом.
2. Правила игры «Баскетбол». Линии разметки баскетбольной площадки.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.

6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу. Жесты судей.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

### **Физическая подготовка (36 часов).**

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

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка,).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий .
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

#### **2. Специальная физическая подготовка.**

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### **Техническая подготовка (48 часов).**

#### **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.

### **Тактическая подготовка (34 часа).**

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.

7. Командные действия в нападении.

8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### Участие в соревнованиях (14 часов).

#### Распределение учебного материала по баскетболу по классам

№ п/п	Учебный материал	5-9 классы
<b>Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий)</b>		
1	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу	•
2	Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов	•
3	Тактические действия в баскетболе	•
4	Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.	•
<b>Передвижения и остановки без мяча</b>		
1	Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево	С
2	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений	С
3	Остановки: двумя шагами, прыжком	+
4	Прыжки, повороты вперед, назад	+
5	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)	+
<b>Ловля мяча</b>		
	Ловля мяча <ul style="list-style-type: none"><li>• двумя руками на уровне груди;</li><li>• двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)</li></ul>	+  З
<b>Передачи мяча</b>		
1	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	С
2	Передача мяча одной рукой от плеча	С
3	Передача мяча двумя руками сверху	Р
<b>Ведение мяча</b>		
1	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)	С
2	Ведение мяча с изменением скорости передвижения	С
3	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)	С
4	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку	З
5	Ведение мяча с изменением направления	С

6	Ведение мяча с обводкой препятствий	3
<b>Броски мяча</b>		
1	Бросок мяча двумя руками от груди с места	С
2	Бросок мяча одной рукой от плеча с места	С
3	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения	С
4	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке	Р
5	Штрафной бросок	3
<b>Отбор мяча</b>		
1	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении	С
2	Вырывание мяча из рук соперника	С
3	Накрывание мяча при броске	3
<b>Отвлекающие приемы (финты)</b>		
1	Финты без мяча	С
2	Финты с мячом	Р
<b>Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</b>		
1	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо	+
2	Сочетание приемов с броском мяча в кольцо	+
<b>Тактика игры</b>		
1	Индивидуальные действия в нападении и защите	3
2	Групповые действия в нападении и защите:	
	• взаимодействие двух игроков;	С
	• взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1);	С
	• взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2)	3
	• взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;	3
	• взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2);	3
	• взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);	С
	• взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);	Р
	• взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)	Р
	Двусторонняя учебная игра	+
<b>Подвижные игры и эстафеты</b>		
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+
2	Игры, развивающие физические способности	+
<b>Физическая подготовка</b>		

	Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+
<b>Судейская практика</b>		
	Судейство игры в баскетбол	+

*Условные обозначения:* **Р**- разучивание двигательного действия; **З** – закрепление двигательного действия; **С**-совершенствование двигательного действия; «+» - указывает на использование данного материала в учебно-тренировочном занятии.

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

### *Учебно-методическая литература*

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011).

Пособие для учителей и методистов: Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., 2013г.

### *Методические издания по баскетболу для учителей*

«Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие/Д.И. Нестеровский, М., ИЦ «Академия,2007»

«Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д. Железняк, И.А. Водяникова, В.Б. Гаптов, Москва,1984

Онлайн справочник <http://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.

Педагогическая библиотека [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru)