

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 1 «Образовательный центр»  
имени Героя Советского Союза Ганюшина П.М. с.Сергиевск  
муниципального района Сергиевский Самарской области

Согласовано  
на М/О классных руководителей  
Руководитель М/О  
\_\_\_\_\_/Крыпаева Л.Ю.  
О.А.  
«15» июня 2023 г.

Проверил  
зам.директора по ВР  
\_\_\_\_\_/Крыпаева Л.Ю.  
«15» июня 2023 г.

Утверждаю:  
Директор  
\_\_\_\_\_/Веселова  
«15» июня 2023г.

***Программа учебного курса  
внеурочной деятельности  
«Баскетбол»***

**Возраст детей, на которых программа рассчитана: 5-9 классы**

**Срок реализации программы: 5 лет**

**Руководитель ВД**

**Сергиевск, 2023 г.**

## 1. Пояснительная записка

Программа курса «Баскетбол» разработана в соответствии с Основной образовательной программой основного общего образования - 2022г.(ООО ООО); Примерной рабочей программой воспитания для ОО, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 23 июня 2022 г. №3/22), Рабочей программой воспитания ГБОУ СОШ №1 «Образовательный центр» с. Сергиевск.

**Направленность курса ВД:** обеспечение безопасности жизни и здоровья обучающихся.

**Форма организации курса:** спортивная секция.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что появилась потребность у обучающихся в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

**Цель программы:** оптимизировать двигательную активность школьников во внеурочное время.

Для реализации этой поставлены следующие задачи:

1. познакомить учащихся со спортивной игрой «Баскетбол» и возможностью использовать её при организации досуга;
2. формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
3. воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к спортивным играм, как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

### Общая характеристика курса программы внеурочной деятельности "Баскетбол"

Рабочая программа внеурочной деятельности «Баскетбол» разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО, на основе примерной государственной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Москва. Советский спорт – 2004. Под редакцией авторского коллектива Ю. М. Портнова, В.Г.Башкирова, В. Г. Луничкина, программа относится к спортивно – оздоровительному направлению

**Формы занятий:** игра, беседа, видеоуроки по баскетболу, соревнования в зачет школьной спартакиады.

Виды деятельности: познавательная, конструктивная, спортивные игры.

Формы подведения итогов – сдача нормативов по ОФП, СФП, участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня.

Занятия проводятся в спортивном зале ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» с.Сергиевск

### Формы проведения занятия и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в баскетбол по правилам.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

## **2. Планируемые результаты изучения учащимися курса программы внеурочной деятельности.**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” учащиеся смогут получить знания:

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” является формирование следующих умений:

- **определять** и **высказывать** 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 по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **Регулятивные УУД.**

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

#### Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать** и **понимать** речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

#### Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;</li> <li>• Готовность к преодолению трудностей;</li> <li>• Целеустремленность и настойчивость в достижении целей, жизненного оптимизма;</li> <li>• Ориентация на понимание причин успеха во внеурочной</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>• Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения</li> <li>• Оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять простейшие комбинации;</li> <li>• играть по правилам в спортивные игры баскетбол;</li> <li>• самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования;</li> <li>• планирование занятий физическими</li> </ul>

деятельности.		упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга.
---------------	--	---

### 3. Содержание программы курса

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению “Баскетбол” предназначен для учащихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 2 часов в неделю: 5-9 классы - 68 часов в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

**Занятие по баскетболу** состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.

**Подготовительная часть (разминка)** обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вработывание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия: Ходьба в колонне по одному: Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок)

2. Медленный бег в колонне по одному (1,5–2 мин):

Разновидности бега (обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами правым и левым боками, с выносом прямых ног вперед, скрестным шагом правым и левым боком, спиной вперед, змейкой по линиям зала со сменой направления).

3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения:

- упражнения на владение мячом в движении:
- игра 1х1, перемещения в защите
- смена защитника и нападающего по сигналу тренера
- ситуация быстрого прорыва 2х1

*Методическое указание:* координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

**В основной части** решаются следующие задачи:

- обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в игре;
- развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

Чтобы хорошо и быстро освоить новые, особенно сложные движения и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В связи с тем, что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовывать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования – кто лучше, точнее, быстрее).

Занятие рекомендуется заканчивать учебно-тренировочной игрой.

Перед учебной игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

**В заключительной части** занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

- по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей, выносливости);
- по технической подготовке (упражнения в передачах, броски в кольцо, ведение мяча);
- по тактической подготовке (изучение тактики, решение тактических задач).

#### 4. Тематическое планирование

##### 5-6 класс

№	Наименование разделов, блоков, тем	Форма занятия (мероприятия)	Всего часов	Количество часов	
				Практические	Теоретические
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на тренировочных занятиях	Беседа	1		1
2	Баскетбол, история возникновения и развития игры.	Видеоуроки по баскетболу	1		1
3	Правила баскетбола.	Беседа	1		1
4	Техника и тактика игры.	Видеофильмы по основным разделам учебного материала	1		1
5-6	Стойка игрока. Бег.	Практика	2	2	
7-	Ловля и передача	Практика	3	3	

<b>9</b>	мяча двумя руками и одной рукой.				
<b>10</b> - <b>11</b>	Ведение мяча в высокой стойке на месте.	Практика	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>12</b> - <b>13</b>	Развитие ловкости баскетболиста.	Практика	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>14</b> - <b>15</b>	Бросок мяча от груди одной рукой и двумя руками с места.	Практика	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>16</b> - <b>20</b>	Защитные действия при опеки с мячом.	Практика	<b>5</b>	<b>5</b>	
<b>20</b> - <b>24</b>	Перехват мяча. Быстрый прорыв.	Практика, игра	<b>5</b>	<b>5</b>	
<b>25</b> - <b>30</b>	Остановка двумя шагами и прыжком.	Практика, игра	<b>6</b>	<b>6</b>	
<b>31</b> - <b>35</b>	Командные действия в нападении	Практика, игра	<b>5</b>	<b>5</b>	
<b>36</b> - <b>40</b>	Командные действия в защите	Практика, игра	<b>5</b>	<b>5</b>	
<b>41</b> - <b>45</b>	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	Практика, игра	<b>5</b>	<b>5</b>	
<b>46</b> - <b>50</b>	Игра в баскетбол	Практика, игра	<b>5</b>	<b>5</b>	
<b>51</b> - <b>52</b>	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.	Практика (ОФП)	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>53</b> - <b>54</b>	Упражнения для развития ловкости баскетболиста.	Практика (ОФП)	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>55</b> - <b>56</b>	Контрольные упражнения	Практика	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>57</b> - <b>58</b>	Передача одной рукой от плеча	Практика	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>59</b>	Перехват мяча.	Практика	<b>5</b>	<b>5</b>	

- <b>63</b>					
<b>64</b> - <b>68</b>	Игра в баскетбол	Практика, игра	<b>5</b>	<b>5</b>	

**7 класс.**

№	Наименование разделов, блоков, тем	Форма занятия (мероприятия)	Всего часов	Количество часов	
				Практические	Теоретические
<b>1</b>	Введение. Техника безопасности.	Беседа	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>2-3</b>	Закрепление передач двумя руками над головой Закрепление техники передач двумя руками в движении	Практика, игра	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>4</b>	Закрепление техники броска после ведения мяча.	Практика, игра	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>5</b>	Техника и тактика игры.	Практика, игра материала	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>6-7</b>	Стойка игрока. Бег.	Практика	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>8-10</b>	. Закрепление техники броскам в прыжке с места	Практика	<b>3</b>	<b>3</b>	
<b>11-12</b>	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	Практика	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>13-14</b>	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	Практика	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>15-16</b>	Закрепление техники выбивания мяча после ведения	Практика	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>17-21</b>	Закрепление передач одной рукой с поворотом.	Практика	<b>5</b>	<b>5</b>	

22 - 23	Перехват мяча. Быстрый прорыв.	Практика, игра	2	2	
24 - 25	Остановка двумя шагами и прыжком.	Практика, игра	2	2	
26 - 27	Командные действия в нападении	Практика, игра	2	2	
28 - 30	Командные действия в защите	Практика, игра	3	3	
32 - 34	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	Практика, игра	3	3	
35 - 36	Закрепление передач в тройках в движении	Практика, игра	2	2	
37 - 38	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	Практика (ОФП)	2	2	
39 - 40	Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока	Практика (ОФП)	2	2	
41 - 42	Контрольные упражнения	Практика	2	2	
43 - 45	Закрепление через центрального, заслоны	Практика	2	2	
46 - 50	Игра в баскетбол	Практика	5	5	
51 - 52	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	Практика, игра	2	2	
52 - 53	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	Практика	2	2	
54 - 57	Закрепление передач в движении в парах	Практика, Учебная игра	4	4	
58 - 60	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим	Практика, Учебная игра	3	3	

	действиям на передачу				
<b>61</b> - <b>64</b>	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	Практика, Учебная игра	<b>4</b>	<b>4</b>	
<b>65</b> - <b>68</b>	Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	Практика, Учебная игра	<b>4</b>	<b>4</b>	

**8 класс.**

№ п/п	Тема	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Основные элементы игры. ТБ .	2	2	
2	Стойки и передвижения, повороты, остановки .	2		2
3	Повороты с мячом на месте и в движении. Баскетбол по упрощенным правилам	2		2
4	Техника ловли и передачи мяча. ТБ при ловле. «Гонка мячей по кругу»	2		2
5	Ловля высоколетающих мячей.	2		2
6	Ловля и передача мяча после ведения	2		2
7	Ведение мяча. Варианты ловли и передачи мяча	2		2
8	Ведение мяча ,два шага бросок. Варианты ловли и передачи мяча.	2		2
9	Ведение мяча Подвижная игра «Мяч капитану»	2		2
10	Техника бросков мяча на месте и в движении. Броски мяча двумя руками от груди с места	2		2
11	Броски мяча одной рукой от плеча	2		2
12	Броски мяча двумя руками из-за головы	2		2
13	Техника штрафного броска.	2		2

	Учебная игра			
14	Техника штрафного броска. Учебная игра	2		2
15	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра	2		2
16	Техника самозащиты	2		2
17	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача	2		2
18	Нападение быстрым прорывом (1:0).	2		2
19	Взаимодействие двух и трех нападающих.	2		2
20	Взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего;	2		2
21	Взаимодействие двух игроков задней линии и центрального.	2		2
22	Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух и трех нападающих.	2		2
23	Зонное нападение. Учебная игра	2		2
24	Групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве;	2		2
25	Индивидуальные защитные действия. Техника самообороны	2		2
26	Индивидуальные защитные действия. Техника самообороны.	2		2
27	Действия защиты под кольцом. Учебная игра	2		2
28	Действия защиты под кольцом. Учебная игра	2		2
29	Командные защитные действия: П/ «Мяч капитану». П/И –«10 передач».	2		2
30	Комбинации из освоенных	2		2

	элементов в зоне нападения			
31	Комбинации из освоенных элементов в зоне нападения	2		2
32	Комбинации из освоенных элементов в зоне защиты	2		2
33	Комбинации из освоенных элементов в зоне защиты	2		1
34	Учебная игра	2		1

### 9 класс

№	Наименование разделов, блоков, тем	Форма занятия (мероприятия)	Всего часов	Количество часов	
				Практические	Теоретические
1	Введение. Техника безопасности.	Беседа	1		1
2-3	Закрепление передач двумя руками над головой Закрепление техники передач двумя руками в движении	Практика, игра	2	2	
4	Общая и специальная физическая подготовка.	Практика, игра	1	1	
5	Техника и тактика игры.	Практика, игра материала	1		1
6-7	Стойка игрока. Бег.	Практика	2	2	
8-9	Совершенствование техники передвижения при нападении.	Практика	3	3	
10	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с Ноябрь последующим проходом	Практика	1	1	
11-12	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	Практика	2	2	

13 - 14	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Практика	2	2	
15 - 16	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка	Практика (ОФП)	2	2	
17 - 18	Взаимодействие трех игроков-«скрестный выход».	Практика	2	2	
19 - 21	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк), СФП	Практика, СФП	3	3	
22 - 23	Перехват мяча. Быстрый прорыв.	Практика, игра	2	2	
24 - 25	Остановка двумя шагами и прыжком.	Практика, игра	2	2	
26 - 27	Командные действия в нападении	Практика, игра	2	2	
28 - 30	Командные действия в защите	Практика, игра	3	3	
32 - 34	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	Практика, игра	3	3	
35 - 36	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Практика, игра	2	2	
37	Противодействие взаимодействию двух игроков –«заслону в движении». СФП.	Практика (СФП)	1	1	
38	Чередование упражнений на развитие специальных	Практика	1	1	

	физических качеств. Учебная игра.				
--	--------------------------------------	--	--	--	--