

**Согласовано**

Заместитель директора по ВР

 Л.В.Кольгина

«29» августа 2024 г.

**Утверждаю**

Директор МБОУ "СОШ №15"

 Н.В. Мартышова

Приказ № 148

от «29» августа 2024 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

кружковой деятельности

«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 5 лет

Руководителя: учителя физической культуры

Курбанова Марсэля Руслановича



2024 – 2025 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Баскетбол» для 5-9 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и авторской программы внеурочной деятельности «Баскетбол» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., 2013г.

Программа рассчитана на пять лет (общий объем - 340 часов).

**Целесообразность и актуальность программы** заключается в том, что занятия позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Для достижения планируемых результатов освоения цели и задач курса внеурочной деятельности используется пособие внеурочной деятельности учащихся «Баскетбол / В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий, — М.: Просвещение, 2013г.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

#### 5-9 класс

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### 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;

– 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

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» учащиеся *должны:*

#### **знать**

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий по баскетболу;

- название разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;

- упражнения на развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания 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;

#### **уметь**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по баскетболу;

- выполнять технические приемы и тактические действия;

- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по баскетболу; играть в баскетбол с соблюдением основных правил;

- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;

- проводить судейство по баскетболу.

**Эффект:** участие в соревнованиях школьного и районного уровня, судейство школьных соревнований.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **5-9 класс**

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. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

#### **Основы знаний**

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов. Тактические действия в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.

#### **Передвижения и остановки без мяча**

Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево  
Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед.  
Скоростные рывки из различных исходных положений  
Остановки: двумя шагами, прыжком  
Прыжки, повороты вперед, назад  
Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)

#### **Ловля мяча**

Ловля мяча:

- двумя руками на уровне груди;
- двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)

#### **Передачи мяча**

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении  
Передача мяча одной рукой от плеча  
Передача мяча двумя руками сверху

#### **Ведение мяча**

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)

Ведение мяча с изменением скорости передвижения

Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)

Ведение мяча в движении с переводом на другую руку

Ведение мяча с изменением направления движения

Ведение мяча с обводкой препятствий

### **Броски мяча**

Бросок мяча двумя руками от груди с места

Бросок мяча одной рукой от плеча с места

Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения

Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке

Штрафной бросок

### **Отбор мяча**

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении

Вырывание мяча из рук соперника

Накрывание мяча при броске

### **Отвлекающие приемы (финты)**

Финты без мяча

Финты с мячом

### **Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом**

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо

Сочетание приемов с броском мяча в кольцо

### **Тактика игры**

Индивидуальные действия в нападении и защите

Групповые действия в нападении и защите:

- взаимодействие двух игроков;
- взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1);
- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2)
- взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;
- взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2);
- взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)

Двусторонняя учебная игра

### **Подвижные игры и эстафеты**

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

Игры, развивающие физические способности

## **Физическая подготовка**

Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

## **Судейская практика**

Судейство игры в баскетбол

### **ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5 классы (1 занятие в неделю)**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Теоретическая подготовка	12	12	
2.	Общая и специальная физическая подготовка	28		28
3.	Техническая подготовка	18		18
4.	Тактическая подготовка	4		4
5.	Соревнования, учебные и тренировочные игры, судейская практика	6		6
	Итого:	68	12	56

### **ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 6 классы (1 занятие в неделю)**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Теоретическая подготовка	12	12	
2.	Общая и специальная физическая подготовка	28		28
3.	Техническая подготовка	18		18
4.	Тактическая подготовка	4		4
5.	Соревнования, учебные и тренировочные игры, судейская практика	6		6
	Итого:	68	12	56

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**7 классы (1 занятие в неделю)**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Теоретическая подготовка	В процессе учебно-тренировочных занятий		
2.	Общая и специальная физическая подготовка	20		20
3.	Техническая подготовка	20		20
4.	Тактическая подготовка	20		20
5.	Соревнования, учебные и тренировочные игры, судейская практика	8		8
	Итого:	68		68

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**8 классы (1 занятие в неделю)**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Теоретическая подготовка	В процессе учебно-тренировочных занятий		
2.	Общая и специальная физическая подготовка	20		20
3.	Техническая подготовка	20		20
4.	Тактическая подготовка	20		20
5.	Соревнования, учебные и тренировочные игры, судейская практика	8		8
	Итого:	68		68

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**9 классы (1 занятие в неделю)**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Теоретическая подготовка	В процессе учебно-тренировочных занятий		
2.	Общая и специальная физическая подготовка	20		20
3.	Техническая подготовка	20		20
4.	Тактическая подготовка	20		20
5.	Соревнования, учебные и тренировочные игры, судейская практика	8		8
	Итого:	68		68

**Тематическое планирование 5-9 класс**

№	Содержание курсы	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
1	<p>Основы знаний</p> <p>В процессе учебно-тренировочных занятий</p>	<p>Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу.</p> <p>Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов.</p> <p>Тактические действия в баскетболе.</p> <p>Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей</p>	<p>Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом.</p>

2	Передвижения и остановки без мяча	<p>Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке; вперед, назад, вправо, влево.</p> <p>Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений.</p> <p>Остановки: двумя шагами, прыжком.</p> <p>Прыжки, повороты вперед, назад.</p> <p>Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)</p>	Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности.
3	Ловля мяча	<p>Ловля мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• двумя руками на уровне груди;</li> <li>• двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)</li> </ul>	Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.
4	Передача мяча	<p>Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении</p> <p>Передача мяча одной рукой от плеча</p> <p>Передача мяча двумя руками сверху</p>	
5	Ведение мяча	<p>Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)</p> <p>Ведение мяча с изменением скорости передвижения</p> <p>Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)</p> <p>Ведение мяча в движении с переводом на другую руку</p> <p>Ведение мяча с изменением направления движения</p> <p>Ведение мяча с обводкой препятствий</p>	Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.
	Броски мяча	Бросок мяча двумя руками от груди с места	Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать

		<p>Бросок мяча одной рукой от плеча с места</p> <p>Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения</p> <p>Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке</p> <p>Штрафной бросок</p>	<p>правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.</p>
7	Отбор мяча	<p>Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении</p> <p>Вырывание мяча из рук соперника</p> <p>Накрывание мяча при броске</p>	<p>Демонстрировать и применять выбивание, вырывание мяча в игровой деятельности</p>
8	Отвлекающие приемы (финты)	<p>Финты без мяча</p> <p>Финты с мячом</p>	<p>Применять отвлекающие маневры в игре.</p>
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	<p>Сочетание приемов без броска мяча в кольцо</p> <p>Сочетание приемов с броском мяча в кольцо</p>	<p>Демонстрировать приемы мяча в кольцо без бросков и с бросками.</p>
10	Тактика игры	<p>Индивидуальные действия в нападении и защите</p> <p>Групповые действия в нападении и защите:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• взаимодействие двух игроков;</li> <li>• взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1);</li> <li>• взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2)</li> <li>• взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;</li> <li>• взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2);</li> <li>• взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);</li> <li>• взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);</li> </ul>	<p>Описывать технику прыжка в верх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику остановки прыжком, двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности.</p> <p>Использовать игру баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)</li> </ul> <p>Двусторонняя учебная игра</p>	
11	<p>Подвижные игры и эстафеты</p> <p>В процессе учебно-тренировочных занятий</p>	<p>Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий</p> <p>Игры, развивающие физические способности</p>	<p>Демонстрировать игровые упражнения, подвижные игры и эстафета с элементами баскетбола</p>
12	<p>Физическая подготовка</p> <p>В процессе учебно-тренировочных занятий</p>	<p>Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости</p>	<p>Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.</p>
13	<p>Судейская практика</p>	<p>Судейство игры в баскетбол</p>	<p>Демонстрировать жесты баскетбольного судьи, проводить судейство по баскетболу.</p>

### Список используемой литературы:

1. Лях В.И. Физическая культура.5-7 классы: учеб. Для общеобразоват. организаций/В.И.Лях.- 7-е изд.перераб. и доп.-М.: Просвещение, 2019.- 175 с.: ил.- (Школа России).
2. Лях В.И. Физическая культура.8-9 классы: учеб. Для общеобразоват. организаций/В.И.Лях.- 7-е изд.перераб. и доп.-М.: Просвещение, 2018.- 175 с.: ил.- (Школа России).
3. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/Д.В.Григорьев, П.В.Степанов.- М.: Просвещение, 2011.-223с.- (Стандарты второго поколения).
4. Кузнецов В.С. , Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО /В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий.- М.: Просвещение, 2016.- 160 с.
5. Кузнецов В.С. , Колодницкий Г.А. «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол». Учебное пособие для учителей / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, - М.: Просвещение, 2018