Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №1 «ОЦ» с.Кинель-Черкассы им.Героя Советского Союза Елисова Павла Александровича муниципального района Кинель-Черкасский Самарской области

«ПРОВЕРЕНО **на заседании ШМО»** **Рекомендуется к утверждению** **Протокол № 1** **от 10 августа 2026 г.** **Председать ШМО:** **Негодяева Г.М.**	**«ПРОВЕРЕНО»** **заместитель директора по ВР:** **Ковригина Н.Ю.** **10 августа 2026 г.**	**«УТВЕРЖДЕНО»** **Приказ № 333** **от 10 августа 2026 г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

«Баскетбол»

Направление: ВД по развитию личности, ее способностей, удовлетворения образовательных потребностей и интересов, самореализации и профориентации

Класс: 5-8 классы

Составители: Колесников С.В.

Срок реализации: 1 год

ЭЦП
Подписан цифровой подписью: da829439-b31c-4666-80f2-eee513e2a9f5
DN: CN=da829439-b31c-4666-80f2-eee513e2a9f5
Основание: Я являюсь автором этого документа
Расположение:
Дата: 2026.09.19 20:31:25+04'00'
Foxit PDF Reader Версия: 2025.1.0

с. Кинель-Черкассы 2026 год

1. Пояснительная записка

Актуальность программы

Баскетбол — один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты и мяч.

Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Баскетбол» образовательной программы основной школы (5-8 кл.). Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, 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.

Цели и задачи

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих *целей:* укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими ***задачами:***

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха (физической рекреации);
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств

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. (Работаем по новым стандартам)» и учебно-методическая литература, перечисленная в разделе «Описание материально технического обеспечения внеурочной деятельности».

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРВСТВКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Отличительная особенность программы «Баскетбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 11-16 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Образовательная деятельность по программе осуществляется по следующим разделам:

1. Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий);
2. Техническая подготовка;
3. Тактическая подготовка
4. Физическая подготовка;
5. Подвижные игры и эстафеты;
6. Судейская практика

В образовательном процессе используются технологии:

• Игровые;
• Здоровьесберегающие

Основные формы организации учебных занятий: теоретические и практические занятия, соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, тестирование.
Методы работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

3. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ В СОДЕРЖАНИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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.

4. ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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, 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.

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

5. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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]эывки из]эdзличньш исходных положе ний
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(2Х1);
• взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2Х2)
• взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;
• взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3Х2);
• 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

Тематический план

№	**ftаименование разделов,** тем	**Всего** часов	5кл(34ч)		6кл(34ч)		7кл(34ч)		8кл(34ч)	
		170ч	Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика
1	Основы знаний			В процессе учебно-тренировочных заня						
2	Передвижения и остановки без мяча	15		6		3		2		2
3	Ловля мяча	12		4		3		3		1
4	Передача мяча	12		4		3		3		1
5	Ведение мяча	32		9		7		6		6
6	Броски мяча	28		5		6		6		6
7	Отбор мяча	10				2		2		3
8	Отвлекающие приемы (финты)	9				2		2		3
9	Выполнение комбинаций	8		4		2		2		

	из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом									
10	Тактика игры	59		3		6		8		10
11.	Подвижные игры и эстафеты		В процессе учебно-тренировочных занятий							
12.	Физическая подготовка		В процессе учебно-тренировочных занятий							
13.	Судейская практика	5								2
	Всего:	**170**		34		34		34		34

Распределение учебного материала по баскетболу по классам

№ *RfR*	Учебный материал	5	6	7	8
	Основы знаний	**(в процессе**	**гчебно-трени**	**ровочных за**	**нятий)**
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.	•	•	•	•
	Передвижения	**и**	**остановки**	**бе**	**з мяча**
1	Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево	Р	З	З	С
2	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений	Р	З	З	С
3	Остановки: двумя шагами, прыжком	Р	З	С	+

4	Прыжки, повороты вперед, назад	Р	З	С	+
5	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)	+	+	+	+
		Ловля мяча			
	Ловля мяча • двумя руками на уровне груди; • двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)	Р	З	З	С Р
		Передачи мяча			
1	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Р	З	З	С
2	Передача мяча одной рукой от плеча			Р	З
3	Передача мяча двумя руками сверху				
		Ведение мяча			
1	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)	Р	З	З	С
2	Ведение мяча с изменением скорости передвижения		Р	З	С
3	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)	Р	З	З	С
4	Ведение мяча в движении с переводом на другую Руку			Р	З
5	Ведение мяча с изменением направления движения	Р	З	З	З
6	Ведение мяча с обводкой препятствий			Р	З
		Броски мяча			
1	Бросок мяча двумя руками от груди с места	Р	З	З	З
2	Бросок мяча одной рукой от плеча с места	Р	З	З	З
3	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения		Р	З	З

4	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке				
5	Штрафной бросок			Р	Р
1	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении		Р	З	С
2	Вырывание мяча из рук соперника			Р	З
3	Накрывание мяча при броске				Р
	Отвлекающие приемы (фи			**нты)**	
1	Финты без мяча		Р	З	С
2	Финты с мячом			Р	Р
Выполнение комбинаций из осв		**оенных элементов техники перемеще**		**ний и владен**	
1	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо	+	+	+	+
2	Сочетание приемов с броском мяча в кольцо	+	+	+	+
		Тактика игры			
1	Индивидуальные действия в нападении и защите		Р	Р	З
2	Групповые действия в нападении и защите:				
	• взаимодействие двух игроков;		Р	З	С
	• взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2Х1);			Р	З
	• взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2Х2)				Р
	• взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;				Р
	• взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3Х2);				Р
	• взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);		Р	З	З

	• взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);				
	• взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)				
	Двусторонняя учебная игра	+	+	+	+
		Подвижные игры и эстаі іеты			
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+	+	+	+
2	Игры, развивающие физические способности	+	+	+	+
		Физическая подготовка			
	Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовьіх, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+	+	+
		Судейская практика			
	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.

6. ОЯВСАНВЕ **МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСЯЕЧЕНВЯ ВFlЕҮРОЧFtОЇЇ ДЕЯТЕЛЬFtОСТВ**

№ п/п	ftаименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Яримечание
1	**Библиотечный фонд**		
1 1	Федеральныи государственныи стандарт основого общего образования	Д	В составе кабинета по физическои¯ культуре
1 2’	Учебная научная, научно-популярная литература баскетболу	Д	В составе библиотечного фонда

1.3.	Методические издания по баскетболу для учителей 1.«Баскетбол: теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И.Нестеровский,М.,ИЦ «Академия,2007» 2.«Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водянникова, В.Б.Гаптов, Москва,1984 4.«Физическая культура» Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях-М.:Просвещение,2001 5.«Физическая культура»,В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов-М.:Просвещение,1998. 6.«Физическое воспитание учащихся 5-7 классов:Пособие для учителям.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение,1997, 7.Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000 8.«Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2003» 9.«Физическая культура »Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008 10.«Общая педагогика физической культуры и спорта » - М.:ИД «Форум».	д	В составе кабинета по физической культуре. В составе библиотечного фонда
2	**Технические средства обучения**		
2.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивного зала и площадки	Д	В составе материально-технического оснащения Образовательного учреждения
2.2	Мегафон	Д	
2.3	Радиомикрофон	Д	
2.4	Сканер	Д	
2.5	Принтер	Д	
2.6	Мультимедиапроектор	Д	
2.7	Экран	Д	
3	**Экранно-звуковые пособия**		
3.1	Аудиозаписи	Д	Для прослушивания песен, проведения соревнований и физкультурных пэздников.
4	**Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование**		
4.1	Кабинет для проведения аудиторных занятий	Г	
4.2	Спортивный зал	Г	
4.3	Площадка для игр подготовительных к баскетболу на открытом воздухе	р	
4.4	Медицинская аптечка	Д	В составе кабинета по физической культуре.
4.5	Мячи баскетбольные	К	
4.6	Насос с иглой для надувания мячей		
4.7	Щиты баскетбольный	I	В составе кабинета по физической культуре.
4.8	Щиты тренировочный навесные с кольцом и сеткой	р	
4.9	Стойки для обводки		

		1	

Д - демонстрационнъій экземпляр, К — комплект (на каждого учащегося), Г — комплект, необходимый для практической работы в группах