

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Карагайская средняя школа №2»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель методсовета  
*Н.Н.* Новикова А.А.  
«01» сентября 2025г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы  
*Ш.Н.* Шмань С.Н.  
«01» сентября 2025г.

Программа внеурочной деятельности  
«Баскетбол»  
6- 7 классы

Составитель: Гуляева Ирина Васильевна,  
учитель физической культуры

С.Карагай, 2025

## **нительная записка**

Данная рабочая программа составлена на основе методической литературы по физической культуре. Программа рассчитана на один год по 2 часа в неделю для учащихся 6-7-х классов.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2008) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение».М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивный кружок призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Цели и задачи кружка по баскетболу направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки игры в баскетбол.

**Целью** данной программы является содействие всестороннему развитию личности подростка.

### **Задачи программы:**

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

### **Актуальность и педагогическая целесообразность программы внеурочной деятельности, новизна:**

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

### **Новизна:**

Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен авторский вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

#### **Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:**

В результате изучения раздела «Баскетбол» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны

#### **Характеризовать:**

- значение занятий баскетболом в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение умений, навыков и двигательных упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых баскетбольных упражнений;
- технику выполнения упражнений, предусмотренных учебной программой; типичные ошибки при выполнении упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований; игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола

#### **Уметь:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом; выполнять обязанности судьи;

#### **Форма подведения итогов реализации программы:**

- учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

#### **Планируемые образовательные результаты программы:**

##### **Предметные**

- Обучить теоретическим основам баскетбола.
- Обучить основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, ведению мяча, броскам в корзину.

- Обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям.
- Сформировать систему навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

### ***Метапредметные***

- Развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Развитие и укрепление опорно-двигательного и суставно-связочного аппарата.
- Развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств) для успешного овладения навыками игры в баскетбол.

### ***Личностные***

- Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом (баскетболом).
- Формирование здорового образа жизни.
- Воспитание умения действовать в команде.
- Формирование стойкого интереса к занятиям, трудолюбия.

**Содержание программы** структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

### **Теоретическая подготовка**

#### **Развитие баскетбола в России.**

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

#### **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.

| №        | Разделы, темы  | Рабочая программа |
|----------|--|-------------------|
|          |  | всего             |
| 1.       | Развитие баскетбола в России. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях | 2                 |
| 2.       | Общая и специальная физическая подготовка  | 30                |
| 3.       | Основы техники и тактики игры  | 28                |
| 4.       | Контрольные игры и соревнования  | 4                 |
| 5.       | Тестирование   | 4                 |
| <b>И</b> |  | <b>68</b>         |

|              |  |       |
|--------------|--|-------|
| <b>того:</b> |  | часов |
|--------------|--|-------|

## Поурочное планирование

|     | <b>Название темы</b>  | <b>часов</b> |
|-----|---|--------------|
| 1.  | Развитие баскетбола в России. Видео -фильм о баскетболе.                                    | 2 часа       |
| 2.  | Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях. Техника передвижений.               | 2 часа       |
| 3.  | Единая спортивная классификация.. ОФП   | 2 часа       |
| 4.  | Совершенствование техники передвижения при нападении.                                       | 2 часа       |
| 5.  | Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.                              |              |
| 6.  | Контрольные испытания.<br>Учебная игра.   | 2 часа       |
| 7.  | Костно- мышечная система, ее строение, функции.<br>Техника передвижения приставными шагами. | 2 часа       |
| 8.  | Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.                                   | 2 часа       |
| 9.  | Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.  | 2 часа       |
| 10. | Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП                            | 2 часа       |
| 11. | Совершенствование техники передвижений.<br>Специальная физическая подготовка.               | 2 часа       |
| 12. | Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.                        | 2 часа       |
| 13. | Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении».<br>Учебная игра.                         | 2 часа       |

|     |   |        |
|-----|---|--------|
| 14. | Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. | 2 часа |
| 15. | Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».  | 2 часа |
| 16. | Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.  | 2 часа |
| 17. | Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП  | 2 часа |
| 18. | Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП  | 2 часа |
| 19. | Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.  | 2 часа |
| 20. | Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.   | 2 часа |
| 21. | Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра   | 2 часа |
| 22. | Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП  | 2 часа |
| 23. | Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.  | 2 часа |
| 24. | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.          | 2 часа |
| 25. | Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП   | 2 часа |
| 26. | Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.   | 2 часа |
| 27. | Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.   | 2 часа |
| 28. | Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП   | 2 часа |
| 29. | Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.   | 2 часа |
| 30. | Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.  | 2 часа |
| 31. | Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.  | 2 часа |
| 32. | Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.   | 2 часа |
| 33. | Сочетание способов передвижения с выполнением   | 2 часа |

|     |  |        |
|-----|--|--------|
|     | различных технических приемов в усложненных условиях.<br>Учебная игра. |        |
| 34. | Действия одного защитника против двух нападающих.<br>СФП               | 1 часа |
| 35. | Соревновательная деятельность.   | 1 часа |

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Наименование объектов и средств материально-технического<br/>обеспечения</b>                     |
|------------------|---|
| 1.               | Технические средства обучения   |
| 2.               | Музыкальный центр   |
| 3.               | Учебно-практическое оборудование  |
| 4.               | Канат для лазанья   |
| 5.               | Перекладина гимнастическая (пристеночная)   |
| 6.               | Стенка гимнастическая   |
| 7.               | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)  |
| 8.               | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишины для метания, тренировочные баскетбольные щиты) |
| 9.               | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные               |
| 10.              | Палка гимнастическая  |
| 11.              | Скалка детская  |
| 12.              | Мат гимнастический  |
| 13.              | Кегли   |
| 14.              | Обруч пластиковый детский   |
| 15.              | Флажки: разметочные с опорой, стартовые   |
| 16.              | Лента финишная  |
| 17.              | Рулетка измерительная   |
| 18.              | Лыжи детские (с креплениями и палками)  |
| 19.              | Щит баскетбольный тренировочный   |
| 20.              | Сетка для переноски и хранения мячей  |
| 21.              | Сетка волейбольная  |
| 22.              | Аптечка   |