

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 32  
имени 19-й гвардейской стрелковой дивизии г. Томска  
(МАОУ СОШ № 32 г. Томска)

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
методического  
объединения МАОУ  
СОШ № 32 г.Томска  
Протокол от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО  
Методическим советом  
МАОУ СОШ № 32 г. Томска  
Протокол от 30.08.2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ СОШ  
№ 32 г. Томска  
\_\_\_\_\_Крюкова М.Н.  
Приказ от 31.08.2023  
№ 349-0

**Рабочая программа курса  
внеурочной деятельности  
«Баскетбол»  
для учащихся 5-9-ых классов**

Составитель:  
Рыжов А.Ю.,  
учитель физической культуры

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» в 5-9 классах составлена в соответствии с:

- в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания, составлена на основе программы: Физическая культура. Примерные рабочие программы. Учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. 5— 9 классы (е изд. — М.: Просвещение, 2021г).

Программа внеурочной деятельности «Баскетбол» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Цель программы внеурочной деятельности** секции «Баскетбол»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- воспитание моральных и волевых качеств;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» для учащихся 5-9 классов рассчитана на 1 год из расчёта 204 часа в год (3 раза в неделю по 2 часа).

Занятия по программе предназначены для учащихся 5-9 классов (возможны разновозрастные группы). Отбор учащихся проводится в зависимости от их желания. В процессе занятий используются различные формы и методы организации, используя дифференцированный подход с учётом индивидуальных особенностей и способностей занимающихся: групповые, индивидуальные, командные. Занятия будут проводиться в спортивном зале и на пришкольной площадке МАОУ СОШ №32 г.Томска.

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.

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

Виды деятельности: познавательная, спортивные игры.

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

## **Методы и формы обучения**

### *Словесные методы:*

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

### *Наглядные методы:*

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

### *Практические методы:*

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

### *Формы обучения:*

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Содержание данной программы рассчитано на систему занятий в неделю: 2 занятия в неделю; продолжительностью 1 занятия 2 академических часа, перерыв 10 минут.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

## **1. Содержание курса внеурочной деятельности**

### **Основа знаний** – в процессе учебно-тренировочных занятий

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 – 20 часов**

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 - 20 часов**

Ловля мяча:

- двумя руками на уровне груди;

- двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)

### **Передачи мяча - 16 часов**

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Передача мяча одной рукой от плеча.

Передача мяча двумя руками сверху.

### **Ведение мяча - 20 часов**

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 -16 часов**

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 –16 часов**

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении.

Вырывание мяча из рук соперника.

Накрывание мяча при броске.

### **Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом – 16 часов**

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо.

Сочетание приемов с броском мяча в кольцо.

### **Тактика игры – 16 часов**

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.

## **2 Планируемые результаты освоения курса**

### **Личностные результаты:**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта.

### **Метапредметные результаты:**

#### ***Универсальные познавательные действия:***

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

#### ***Универсальные коммуникативные действия:***

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;  
оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;  
наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;  
изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

**Универсальные учебные регулятивные действия:**

активно взаимодействовать в условиях игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;  
разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

**Предметные результаты:**

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;  
демонстрировать технические действия в баскетболе (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении;  
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.  
технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места;  
использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности;  
передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке;  
тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности;

**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.

**3. Тематическое планирование**

№ п/п	Наименование темы	Кол-во занятий	Электронно (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Передвижения и остановки без мяча –24 часа</b>			
1	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке; вперед, назад, вправо, влево.	1 занятие (2 часа)	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/</a>
2	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений.	1 занятие (2 часа)	

3	Скоростные рывки из различных исходных положений. Игры и эстафеты с мячом.	1 занятие (2 часа)	
4	Скоростные рывки из различных исходных положений. Игры и эстафеты с мячом.	2 занятия (4 часа)	
5	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Остановки: двумя шагами, прыжком. ОФП	1 занятие (2 часа)	
6	Остановки: двумя шагами, прыжком. ОФП	1 занятие (2 часа)	
7	Прыжки, повороты вперед, назад. Правила техники баскетбола. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	2 занятия (4 часа)	
8	Прыжки, повороты вперед, назад. Правила техники баскетбола.	1 занятие (2 часа)	
9	Техника перемещений. Игры и эстафеты с мячом.	1 занятие (2 часа)	
10	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)	1 занятие (2 часа)	
<b>Ловля мяча – 30 часов</b>			
11	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	2 занятия (4 часа)	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/191939/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/191939/</a>
12	Ловля и передача мяча двумя руками на уровне груди.	2 занятия (4 часа)	
13	Ловля и передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола. ОФП.	2 занятия (4 часа)	
14	Ловля двумя руками «высокого» мяча (в прыжке). Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов.	2 занятия (4 часа)	
15	Ловля двумя руками «высокого» мяча (в прыжке). ОФП	2 занятия (4 часа)	

16	Передача мяча одной рукой от плеча.	1 занятие (2 часа)	
17	Передача мяча одной рукой сверху (крюком).	1 занятие (2 часа)	
18	Передача и броски мяча одной рукой сверху (крюком).	1 занятие (2 часа)	
19	Игры и эстафеты с мячом.	1 занятие (2 часа)	
20	Игры и эстафеты с мячом.	1 занятие (2 часа)	
<b>Передача мяча – 26 часов</b>			
21	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Передача мяча одной рукой снизу.	2 занятия (4 часа)	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/</a>
22	Передача мяча одной рукой за спиной. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей	2 занятия (4 часа)	
23	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	2 занятия (4 часа)	
24	Приемы передачи мяча	2 занятия (4 часа)	
25	Передача мяча одной рукой от плеча	2 занятия (4 часа)	
26	Передача мяча двумя руками сверху	1 занятие (2 часа)	
27	Бросок одной рукой мяча от плеча в движении	1 занятие (2 часа)	
28	Тактические действия в баскетболе. Бросок одной рукой в прыжке.	1 занятие (2 часа)	

29	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Ведение мяча	1 занятие (2 часа)	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/main/195974/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/main/195974/</a>
30	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении).	1 занятие (2 часа)	
31	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	1 занятие (2 часа)	
32	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении). Перехват мяча.	1 занятие (2 часа)	
33	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении). Перехват мяча.	1 занятие (2 часа)	
34	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку. Игра по упрощённым правилам баскетбола. ОФП	1 занятие (2 часа)	
35	Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.	1 занятие (2 часа)	
36	Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.	1 занятие (2 часа)	
37	Ведение мяча с изменением направления движения. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Судейство.	1 занятие (2 часа)	
38	Ведение мяча с обводкой препятствий. Игра по упрощённым правилам баскетбола. ОФП	1 занятие (2 часа)	
<b>Броски мяча – 26 часов</b>			
39	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Сочетание приемов игры в баскетбол	1 занятие (2 часа)	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/main/196026/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/main/196026/</a>
40	Бросок мяча двумя руками от груди с места. Штрафной бросок. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей	1 занятие (2 часа)	
41	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. ОФП	1 занятие	

		(2 часа)	
42	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения.	2 занятия (4 часа)	
43	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения	2 занятия (4 часа)	
44	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке. ОФП	2 занятия (4 часа)	
45	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке. ОФП Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей	2 занятия (4 часа)	
46	Штрафной бросок. Игра по упрощённым правилам баскетбола	2 занятия (4 часа)	
<b>Вырывание и выбивание мяча – 26 часов</b>			
47	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении.	1 занятие (2 часа)	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/main/169721/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/main/169721/</a>
48	ОФП. Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении.	1 занятие (2 часа)	
49	Вырывание мяча из рук соперника. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Судейство.	2 занятия (4 часа)	
50	Вырывание мяча из рук соперника. ОФП.	2 занятия (4 часа)	
51	Накрывание мяча при броске. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей	2 занятия (4 часа)	
52	Накрывание мяча при броске. Игры и эстафеты с мячом.	2 занятия (4 часа)	
53	Накрывание мяча при броске. Игра по правилам. Судейство.	2 занятия (4 часа)	

<b>Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом – 26 часов</b>			
54	Техника безопасности во время игры. Сочетание приемов без броска мяча в кольцо. Судейство.	1 занятие (2 часа)	
55	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. ОФП.	2 занятия (4 часа)	
56	Сочетание приемов с броского мяча в кольцо. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	2 занятия (4 часа)	
57	Сочетание приемов с броского мяча в кольцо. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	2 занятия (4 часа)	
58	Сочетание приемов с броского мяча в кольцо. Штрафной бросок.	2 занятия (4 часа)	
59	Сочетание приемов с броского мяча в кольцо. Штрафной бросок.	2 занятия (4 часа)	
60	Игра по правилам баскетбола. Судейство.	1 занятие (2 часа)	
61	Игра по правилам баскетбола. Судейство.	1 занятие (2 часа)	
<b>Тактика игры –26 часов</b>			
62	Техника безопасности во время занятия. Индивидуальные действия в нападении и защите.	1 занятие (2 часа)	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/main/</a>
63	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков; взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1).	2 занятия (4 часа)	
64	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2), (3X2). Игра по правилам баскетбола.	2 занятия(4 часа)	

65	Взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место».	2занятия (4 часа)
66	Взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка», «малая восьмерка»). Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	2занятие (4 часа)
67	Игра по правилам баскетбола. Судейство.	2 занятия (4часа)