

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Самарской области

Южное управление министерства образования Самарской области

ГБОУ СОШ "ОЦ" пос. Поляков

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
классных руководителей

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по
УВР

УТВЕРЖДЕНО

И. о. директора ГБОУ
СОШ «ОЦ» пос. Поляков

А. Ю. Демихова
Протокол №1 от «27»
августа 2025 г.

А. Б. Эргашева
«28» августа 2025 г.

Е. А. Шидловская
Приказ № 225-од от «29»
августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Баскетбол (школьный спортивный клуб)»

для обучающихся 5-7 классов

Поляков 2025

Пояснительная записка

Программа составлена согласно федеральному государственному образовательному стандарту общего образования на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2018г.).

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся.

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

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.

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.

Цели и задачи

Обучения игре в баскетбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Основной **целью** программы является содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программный материал предполагает решение следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Данная программа рассчитана для обучающихся 5 -6 классов, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия внеурочной деятельности проводятся в форме урока во второй половине дня.

Форма обучения – групповая, индивидуальная.

Методы обучения – игровой, соревновательный.

Форма контроля – тестирование, контрольные испытания.

Формы подведения итогов реализации программы внеурочной деятельности:

- школьные соревнования среди параллелей своих классов;
- участие в муниципальных соревнованиях;
- участие в окружных и городских соревнованиях.

Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе и в зале. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в баскетбол.

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

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.

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тематика урока	Количество часов		Основные элементы содержания программы
		Теория	Практика	
1	Знания об игре баскетбол	1	0	Техника безопасности
2	ОФП	0,5	0,5	обучение передвижению в колонне с мячом; выполнение игрового упражнения.
3	Технические действия баскетболиста	0,5	0,5	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении; технические действия в игре
4	Технические действия баскетболиста	0	1	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении; технические действия в игре
5	Специальная физическая подготовка	0,5	0,5	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока
6	Техническая и тактическая подготовка	0	1	Стойка и передвижение игрока
7	Техническая и тактическая подготовка	0,5	0,5	Стойка и передвижение игрока

8	Техническая и тактическая подготовка	0	1	Ведение мяча правой и левой рукой на месте
9	Ведение мяча	0,5	0,5	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка прыжком
10	Ведение мяча	0	1	Ведение мяча с разной высоты отскока. Остановка прыжком
11	Ведение мяча	0	1	Ведение мяча с изменением направления движения
12	Индивидуальная работа с мячом	0	1	Различные способы ведения мяча. Стойки и перемещения. Эстафеты с мячом.
13	Технические и тактические действия	0,5	0,5	Различные способы ведения мяча. Подвижные игры с элементом баскетбола.
14	Техническая и тактическая подготовка	0	1	Передача мяча одной рукой от плеча. Различные способы ведения мяча.
15	Общефизическая подготовка	0	1	Техника выполнения
16	Бросок мяча одной рукой от плеча	0	1	Повторение и закрепление ведения, передачи мяча
17	Эстафеты	0	1	Повторение и закрепление элементов баскетбола
18	Штрафной бросок	0	1	Освоение приемов игры
19	Бросок в кольцо	0	1	Закрепления навыков
20	Броски в кольцо в движении	0	1	Закрепления навыков бросков мяча в кольцо в движении
21	ОФП	0,5	0,5	Учет знаний по техническим приемам в баскетболе
22	Взаимодействие игроков в нападении	0	1	Закрепления навыков нападения
23	Взаимодействие игроков в защите	0	1	Закрепление навыков защиты
24	Взаимодействие игроков в защите	0	1	Закрепление навыков защиты
25	Взаимодействие игроков в нападении и защите	0	1	Закрепление навыков защиты и нападения
27	Учебная игра	0	1	Закрепления навыков нападения и защиты

28	Учебная игра	0	1	Закрепление технических и тактических приемов
29	Учебная игра	0	1	Освоение приемов игры
30	Тестирование	0	1	Тестирование подтягивание метание челночный бег
31	Учебная игра	0	1	Закрепления навыков нападения и защиты
32	Взаимодействие игроков в нападении и защите	0	1	Закрепление навыков защиты и нападения
33	Учебная игра	0	1	Закрепления навыков нападения и защиты
34	Итоговое занятие	0	1	Закрепления навыков нападения и защиты

**Требования к знаниям и умениям, которые обучающиеся должны приобрести
в процессе реализации программы**

В ходе реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся должны усвоить и применять на практике:

- Правила техники безопасности при проведении занятий.
- Историю рождения и развития баскетбола.
- Основы спортивной тренировки – методы обучения.
- Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. Правила соревнований. Судейство соревнований.

– **Технические умения:**

Ведение мяча правой и левой рукой.

Ведение с разной высотой отскока и с изменением направления.

Передачи мяча.

Ловли мяча.

Броски мяча.

Штрафной бросок.

Специальные упражнения и комбинации.

Эстафеты.

– **Тактические знания:**

Индивидуальная тактика.

Тактика игры в защите.

Тактика игры в нападении.

Правила игры.

Баскетбольная терминология.

– **Физическая подготовка:**

Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости.

– **Морально – волевая подготовка:**

В результате реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» у обучающихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

По окончании курса обучающиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий по баскетболу, сформировать первичные навыки судейства.

Учебно-методические средства

1. Пособие для учителя. И. И. Должиков Издательство: Айрис-Пресс Год публикации: 2004
2. Уроки физической культуры.. Правдов М.А. Издательство: Илекса. 2009 г.