

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №30 с углублённым изучением отдельных  
предметов имени Героя Советского Союза Коваленко Петра Михайловича»  
Энгельсского муниципального района Саратовской области

Утверждаю  
Директор МОУ «СОШ №30  
им. П.М. Коваленко»  
ЭМР Саратовской области  
*Зизевская Т.Н.*  
01 сентября 2021 г.



# **Рабочая программа**

## **курса внеурочной деятельности**

### **«БАСКЕТБОЛ»**

---

**в кружке**

**Наименование программы кружка**

**«БАСКЕТБОЛ»**

---

**Составитель: Верзин С.С.**

**Возраст детей, класс: 13-14 лет**

**Срок реализации: 1 год**

Энгельс, 2021 год

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности спортивной секции «Баскетбол» для обучающихся 5-11 классов разработана на основе программы А.П.Матвеева «Физическая культура, М.: «Просвещение», 2015г,2016г,2019г «Баскетбол» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., 2013г.

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 городского округа, товарищеские 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 баскетболом 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: баскетбольная площадка, баскетбольные щиты и мяч.

### Актуальность программы

В программе для внеурочной деятельности уделяется большое внимание на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. 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. Образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Баскетбол» образовательной программы основной и средней школы.

**Целесообразность и актуальность** программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся 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, 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, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств

### **Общая характеристика курса внеурочной деятельности**

#### **Ожидаемые результаты**

#### **Планируемые 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 товарищеских встречах городского уровня, судейство школьных соревнований.

**Отличительная особенность программы «Баскетбол»** в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим уже 10-12 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.

**Место курса внеурочной деятельности в школьном плане**

Секция «Баскетбол» является компонентом учебного плана внеурочной деятельности, рассчитана на 34 часа для детей 10-12 лет в смешанной группе девочек, Сроки реализации программы: проведение тренировок 1 час в неделю.

**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.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

#### **1. 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.

#### **2. 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)

#### **3. Ловля мяча**

двумя руками от груди;

двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)

#### **4.Передачи мяча**

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении

Передача мяча одной рукой от плеча

Передача мяча двумя руками сверху

#### **5.Ведение мяча**

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

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

#### **6.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

#### **7.Отбор мяча**

Перехват мяча при передачах

Выбивание мяча из рук соперника, при ведении мяча соперником

Вырывание мяча из рук соперника

Накрывание мяча при броске

#### **8.Отвлекающие приемы (финты)**

Финты без мяча

Финты с мячом

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

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо

Сочетание приемов с броском мяча в кольцо

#### **10.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

#### **11.Подвижные игры и эстафеты**

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

Игры, развивающие физические способности

Игра в баскетбол по правилам

#### **12.Физическая подготовка**

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

#### **13.Судейская практика** Судейство игры в баскетбол

## Содержание занятий

№	Тема
1.	Инструктаж по технике безопасности. «Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу». Терминология в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей. Стойка баскетболиста. 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. Подвижные игры и эстафеты.
2.	Разминка. Стойка баскетболиста. 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. Подвижные игры и эстафеты.
3.	Разминка. Передвижения (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки). Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении). Ловля мяча двумя руками от груди; двумя руками «высокого» мяча (в прыжке). Передача мяча двумя руками от груди одной рукой от плеча, двумя руками сверху на месте и в движении. Подвижные игры и эстафеты.
4.	Разминка. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Ловля мяча двумя руками от груди; двумя руками «высокого» мяча (в прыжке). Передача мяча двумя руками от груди одной рукой от плеча, двумя руками сверху на месте и в движении. Подвижные игры и эстафеты.
5.	Разминка. Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении). Ловля мяча двумя руками от груди; двумя руками «высокого» мяча (в прыжке). Передача мяча двумя руками от груди одной рукой от плеча, двумя руками сверху на месте и в движении. Подвижные игры и эстафеты.
6.	Разминка. Ведение мяча в движении с переводом на другую руку. Ловля мяча двумя руками от груди; двумя руками «высокого» мяча (в прыжке). Передача мяча двумя руками от груди одной рукой от плеча, двумя руками сверху на месте и в движении. Учебная игра.
7.	Разминка. Ведение мяча с изменением направления движения. Ловля мяча двумя руками от груди; двумя руками «высокого» мяча (в прыжке). Передача мяча двумя руками от груди одной рукой от плеча, двумя руками сверху на месте и в движении. Учебная игра.
8.	Разминка. Ведение мяча с обводкой препятствий. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра.
9.	Разминка. Ведение мяча с обводкой препятствий. Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении. Вырывание мяча из рук соперника. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра.
10.	Разминка. Ведение мяча с обводкой препятствий. Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении. Вырывание мяча из рук соперника. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра.
11.	Разминка. Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении. Вырывание мяча из рук соперника. Накрывание мяча при броске. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения. Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра.

12.	Разминка. Накрывание мяча при броске. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения. Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра.
13.	Разминка. Накрывание мяча при броске. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения. Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке. Штрафной бросок. Финты без мяча. Финты с мячом. Учебная игра.
14.	Разминка. Финты без мяча. Финты с мячом. Ложный бросок. Ложное ведение. Техника игры в защите. Стойка защитника. Передвижение защитника. Индивидуальные действия в нападении и защите. Перехваты мяча. Бросок из-за статического заслона. Учебная игра.
15.	Разминка. Финты без мяча. Финты с мячом. Ложный бросок. Ложное ведение. Техника игры в защите. Стойка защитника. Передвижение защитника. Индивидуальные действия в нападении и защите. Перехваты мяча. Бросок из-за статического заслона. Учебная игра.
16.	Разминка. Техника игры в защите. Стойка защитника. Передвижение защитника. Индивидуальные действия в нападении и защите. Перехваты мяча. Бросок из-за статического заслона. Учебная игра.
17.	Разминка. Тактика игры в защите и нападении. Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2х1); двух нападающих против двух защитников (2х2); трех нападающих против двух защитников (3х2). Комбинации: ведение, передача, бросок в движении. Учебная игра.
18.	Разминка. Физическая подготовка. Тактика игры в защите и нападении. Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2х1); двух нападающих против двух защитников (2х2); трех нападающих против двух защитников (3х2). Комбинации: ведение, передача, бросок в движении. Учебная игра.
19.	Разминка. Физическая подготовка. Тактика игры в защите и нападении. Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2х1); двух нападающих против двух защитников (2х2); трех нападающих против двух защитников (3х2). Комбинации: ведение, передача, бросок в движении. Учебная игра.
20.	Разминка. Взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»; взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»). Учебная игра.
21.	Разминка. Отжимание. Подтягивание на перекладине. Взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»; взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»). Смешанная защита. Учебная игра.
22.	Разминка. Упражнения для мышц спины, для кистей и пальцев рук. Взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»; в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»). Смешанная защита. Действие защитников при пробитии штрафных и разыгрывание спорных мячей. Учебная игра.
23.	Разминка. Перебрасывание мяча с руки на руку. Вращение мяча вокруг туловища. Взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»), («малая восьмерка»). Броски в корзину с разных точек площадки. Учебная игра.
24.	Разминка. Прыжки со скакалкой. Подтягивание. Взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»); с участием трех игроков («малая восьмерка»). Учебная игра.

25.	Разминка. Упражнения для мышц живота, для мышц плеча. Взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»); с участием трех игроков («малая восьмерка»). Быстрый прорыв. Позиционное нападение. Учебная игра.
26.	Разминка. Бросок после ведения. Бросок в движении после ловли. Бросок в прыжке с поворотом на 180 градусов. Взаимодействие игроков центрального, задней линии крайнего нападающего. Учебная игра.
27.	Разминка. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Броски из-под корзины. Изучение ошибок (правила). Взаимодействие игроков центрального, задней линии крайнего нападающего. Изучение ошибок (правила). Учебная игра.
28.	Разминка. Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Правило 30 сек. Правило 3-х секундной зоны. Взаимодействие игроков центрального, задней линии крайнего нападающего. Учебная игра.
29.	Разминка. Бросок мяча в прыжке на 180 градусов одной рукой с места. Ловля мяча после отскока от щита. Изучение броска после ведения и перевода мяча за спиной. Учебная игра.
30.	Разминка. Упражнение для совершенствования техники броска в прыжке. Ловля мяча после отскока от щита. Групповые действия. Учебная игра.
31.	Разминка. Штрафной бросок. Ловля мяча после отскока от щита. Индивидуальные тактические действия. Учебная игра по правилам.
32.	Разминка. Игра в защите, опека игрока. Учебная игра.
33.	Разминка. Ловля катящегося мяча. Броски после ведения из 3-х очковой зоны. Учебная игра.
34.	Разминка. Передача мяча на месте, при встречном движении и отскоком от пола. Повторение. Учебная игра.

### Тематический план

№ п/п	Тема	Количество занятий	Количество часов
1	Основы знаний	3 (В процессе тренировочных занятий)	3
2	Передвижения и остановки, повороты без мяча	3 (В процессе тренировочных занятий)	3
3	Ловля мяча	4 (В процессе тренировочных занятий)	12
4	Передача мяча	4 (В процессе тренировочных занятий)	12
5	Ведение мяча	4 (В процессе тренировочных занятий)	12
6	Броски мяча	5 (В процессе тренировочных занятий)	15
7	Отбор мяча	1 (В процессе тренировочных занятий)	3
8	Отвлекающие приемы (финты)	1 (В процессе тренировочных занятий)	3
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1 (В процессе тренировочных занятий)	3
10	Тактика игры в защите и нападении	6 (В процессе тренировочных занятий)	18
11	Подвижные игры и эстафеты. И гра в баскетбол по правилам.	6 (В процессе тренировочных занятий)	18
12	Физическая подготовка	(В процессе тренировочных занятий)	
13	Судейская практика	(В процессе тренировочных занятий)	
14	<b>Всего</b>	<b>34 занятия</b>	<b>102</b>

<b>Материально–спортивное и техническое обеспечение программы по внеурочной деятельности «Баскетбол»</b>	
Материально-спортивное оснащение кабинета по физической культуре.	
1. Мячи баскетбольные	
2. Насос с иглой для надувания мячей	
3. Щиты баскетбольные с кольцами и с сетками	
4. Стойки для обводки	
Технические средства обучения внеурочной деятельности «Баскетбол»:	
1. Аудиоцентр с системой озвучивания спортивного зала и площадки	
В составе материально-технического оснащения образовательного учреждения	
1. Мегафон	Д
2. Радиомикрофон	Д
3. Сканер	Д
4. Принтер	Д
5. Мультимедиапроектор	Д
6. Экран	Д
7. Аудиозаписи	Д
Для прослушивания песен, проведения соревнований и физкультурных праздников.	
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование	
1. Кабинет для проведения аудиторных занятий	Г
2. Спортивный зал	Г
3. Площадка для игр подготовительных к баскетболу на открытом воздухе	Г
4. Медицинская аптечка	Д
Д - демонстрационный экземпляр, К – комплект (на каждого учащегося), Г – комплект, необходимый для практической работы в группах	

### **Список методической литературы**

1. А.П.Матвеев «Примерные рабочие программы. Физическая культура»,5-9 классы ФГОС М:«Просвещение»,2019г, А.П.Матвеев Учебник для 5 класса «Физическая культура»- М: «Просвещение»,2015г. 2
2. А.П.Матвеев Учебник для 6-7 класса «Физическая культура»- М: «Просвещение»,2016г.
3. А.П.Матвеев Учебник для 8-9 класса «Физическая культура»- М: «Просвещение»,2019г.
4. Научно - методический журнал « Физическая культура в школе».- Издательский дом «Школа-Пресс 1», 2002 год, 2003 год, 2004 год, 2005 год.
5. С.Г. Арзуманов «Физическое воспитание в школе»-Ростов н/Д: ООО «Феникс», 2009 г.
6. Е. Л. Гордияш, И. В. Жигульская, Г.А. Ильина, О.В. Рыбьякова «Физическое воспитание в школе» - Издательство «Учитель», 2007 год.
7. В.М. Видякин «Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры» - Издательство «Учитель»
8. П.А.Киселев, С.Б.Киселева «Тестовые вопросы и задания по физической культуре»- М:«Глобус»,2010г.
9. П.А. Киселев, С.Б.Киселева «Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам» - М: «Глобус»,2009г.
10. Внеурочная деятельность: «Баскетбол» В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, — М.: Просвещение, 2013г. (в Интернете)

### **Электронные и цифровые ресурсы**

1. «Физическая культура 1-11 классы, рекомендации, разработки, материалы к урокам», Волгоград:
2. «Организация спортивной работы в школе», Волгоград: «Учитель»,2010 г.
3. Презентации по спортивным играм (баскетбол)