

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования Вологодской области
Администрация Кирилловского муниципального округа**

БОУ "Кирилловская СШ"

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

Протокол №1 от

«28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Архипова В.В.

Приказ №120 от «28»
августа 2025 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Баскетбол»

Срок реализации: 1 год

Возраст детей: 11-16 лет

Автор – составитель:

учителя физической культуры,

Корешкова А. М., высшая категория

г. Кириллов

2025 – 2026 уч. год

1. Введение

Программа разработана в соответствии с:

— Федеральным законом от 20.11.2018 № 196–ФЗ «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

— Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р;

— Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утв. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196;

— Постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность программы:

В группах осуществляется физкультурно - спортивная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:

Баскетбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Они включены 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 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 представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому

распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольный щит, мяч.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей.

Цели и задачи

Цель программы «Спортивные игры. Баскетбол»: Систематическое вовлечение учащихся в двигательную деятельность. Совершенствование игрового навыка.

Задачи:

1. Укреплять здоровье и закаливать организм;
2. Повышать уровень общей физической подготовленности;
3. Развивать специальные физические способности;
4. Обучать основам техники и тактики игры;
5. Воспитать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, навыкам культуры поведения, чувства дружбы;
6. Прививать организаторские навыки.

Форма и режим занятий: 2 часа в неделю (68 часов в год)

Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий скалолазанием.

2. Планируемые результаты.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по баскетболу, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности учащихся.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в волейболе; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и

спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- умение планировать режим дня учащихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

- владение различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в баскетболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по баскетболу.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по баскетболу, волейболу являются следующие умения:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных и спортивных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять индивидуальные и групповые действия баскетболистов, волейболистов;
- выполнять тестовые нормативы;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол;
- осуществлять судейство на соревнованиях по мини-баскетболу.

3.Содержание программы

Общая физическая подготовка (в течение всех занятий)

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

Баскетбол (68 ч)

1. *Основы знаний (4 ч)*. Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. *Специальная подготовка (52 ч)*. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

3. *Инструкторская практика (4 ч)*. Судейство игр. Участие в проведении соревнований.

4. *Контрольные игры и соревнования (8 ч)*. Учебно-тренировочные игры. Соревнования на школьном, районном уровне.

Практические занятия различают по направленности: однонаправленные (посвящены одному из видов подготовки: технической, тактической, физической), комбинированные (включают материал 2-3 видов в различных сочетаниях), игровые (игровая тренировка, двухсторонняя игра, игровой фрагмент).

4. Тематическое планирование.

| № | Название разделов, | Кол | Тема занятия | Форма | Виды |
|---|--------------------|-----|--------------|-------|------|
|---|--------------------|-----|--------------|-------|------|

| п/п | тем, модулей | -во часов | | проведения | деятельности |
|-----|--|-----------|--|------------|--------------------------|
| 1 | Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Передвижения и остановки без мяча | 1 | Техника безопасности при занятии баскетболом. Разучивание стойка игрока (исходные положения) | групповая | Игровая тренировочная |
| 2 | Передвижения и остановки без мяча | 2 | Стойка игрока (исходные положения) | групповая | Игровая тренировочная |
| 3 | Передвижения и остановки без мяча | 2 | Разучивание перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед | групповая | Игровая тренировочная |
| 4 | Передвижения и остановки без мяча | 2 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед | групповая | Игровая тренировочная |
| 5 | Передвижения и остановки без мяча | 2 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед | групповая | Игровая тренировочная |
| 6 | Передвижения и остановки без мяча | 2 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед | групповая | Игровая тренировочная |
| 7 | Тактика игры | 1 | Игровое занятие | групповая | Игровая соревновательная |
| 8 | Передвижения и остановки без мяча | 2 | Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | групповая | Игровая тренировочная |
| 9 | Передвижения и остановки без мяча | 2 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | групповая | Игровая тренировочная |
| 10 | Подвижные игры и эстафеты | 2 | Эстафеты с | групповая | Игровая соревновательная |

| | | | | | |
|----|---|---|--|-----------|--------------------------|
| | | | различными способами перемещений | | льная |
| 11 | Передачи мяча | 2 | Разучивание способов передач мяча | групповая | Игровая тренировочная |
| 12 | Передачи мяча | 2 | Верхняя передача мяча | групповая | Игровая тренировочная |
| 13 | Передачи мяча | 2 | Нижняя передача мяча | групповая | Игровая тренировочная |
| 14 | Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма. Тактика игры. | 1 | Игровое занятие | групповая | Игровая соревновательная |
| 15 | Передачи мяча | 2 | Верхняя передача мяча | групповая | Игровая тренировочная |
| 16 | Передачи мяча | 2 | Верхняя передача мяча в парах | групповая | Игровая тренировочная |
| 17 | Передачи мяча | 2 | Нижняя передача мяча в парах | групповая | Игровая тренировочная |
| 18 | Учебно-тренировочные игры. Судейство игр | 1 | Игровое занятие | групповая | Игровая тренировочная |
| 19 | Ведение мяча | 3 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. | групповая | Игровая тренировочная |
| 20 | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 3 | Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита. | групповая | Игровая тренировочная |
| 21 | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 2 | Ведение мяча, два шага, бросок мяча в кольцо от щита | групповая | Игровая тренировочная |
| 22 | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 2 | Ведение мяча с броском в кольцо справа, слева и по центру на кольцо | групповая | Игровая тренировочная |

| | | | | | |
|----|---|---|---|-----------|--------------------------|
| 23 | Тактика игры | 2 | Игровое занятие | групповая | Игровая соревновательная |
| 24 | Ведение мяча | 2 | Ведение мяча с разной высотой отскока | групповая | Игровая тренировочная |
| 25 | Ловля и передача мяча | 3 | Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении | групповая | Игровая тренировочная |
| 26 | Броски мяча | 3 | Броски мяча одной рукой от плеча с места | групповая | Игровая тренировочная |
| 27 | Учебно-тренировочные игры. Судейство игр | 2 | Игровое занятие | групповая | Игровая соревновательная |
| 28 | Ведение мяча | 2 | Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением | групповая | Игровая соревновательная |
| 29 | Ловля и передача мяча | 2 | Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением | групповая | Игровая соревновательная |
| 30 | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 2 | Бросок мяча после остановки | групповая | Игровая тренировочная |
| 31 | Учебно-тренировочные игры. Судейство игр | 2 | Игровое занятие | групповая | Игровая соревновательная |
| 32 | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 2 | Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением | групповая | Игровая тренировочная |
| 33 | Тактика игры | 2 | Персональная опека игрока | групповая | Игровая соревновательная |
| 34 | Соревнования по стритбаскету | 2 | соревнования | групповая | Игровая соревновательная |