МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

МАОУ «Гимназия № 35»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Баскетбол»

для обучающихся 5-6 классов

Екатеринбург 2026

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897, «Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура» 5 - 9 классы под редакцией А.А. Кузнецова, М.В. Рыжакова, А.М Кондакова М., Просвещение, 2012 г. и программ по организации спортивно-оздоровительной внеурочной деятельности (автор-составитель А.Н. Каюнов).

Актуальность.

Баскетбол является эффективным средством физического воспитания, благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно доказали его значение, обеспечивающее эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступные формы реализации физической активности, индивидуально приемлемо для каждого человека.

Баскетбол, как важное средство физического воспитания и оздоровления детей, включен в общеобразовательные программы средних школ, школ с политехническим и производственным обучением, детских спортивных школ. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Цель программы – создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; стремления творить свое здоровье, формирование жизненно важных физических качеств: быстроты, выносливости, силы.

Программа последовательно решает ***основные задачи*** дополнительного физического воспитания:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «Баскетбол» и использование их в качестве средств

укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; повышение работоспособности обучающихся, увеличение двигательной активности школьников;
- обучение основам техники и тактики игры;
- воспитание высоких нравственных качеств, потребности в самостоятельных и систематических занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «Баскетбол».

Данная **программа предназначена** для обучающихся 5 – 6 классов с основной группой здоровья. Группы обучающихся формируются по 12 - 15 человек.

Для каждого класса программа реализуется в объеме 68 часов в течение всего учебного года по 2 часа в неделю. Занятия проводятся в спортивном зале.

Специфика программы.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» введена в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках **спортивно-оздоровительного направления.** Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни детей и подростков и является неотъемлемой частью воспитательно-образовательного процесса в школе. 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. Баскетбол позволяет решить проблему занятости детей в свободное время, пробуждает интерес к определенному виду спорта.

Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут – в 5 - 6 классах. В работе с классом обязательным является дифференцированный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, пола, индивидуальных особенностей и физической подготовленности занимающихся.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения рабочей программы по дополнительному образованию секции «Спортивные игры. Баскетбол». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- Научить управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.
- Принимать активное участие в организации и проведении подвижных игр, игр и эстафет с элементами баскетбола, умение организовать учебную двухстороннюю игру, осуществлять судейство в учебной игре по баскетболу.
- Научить разрешать спорные проблемы во время игр, соревнований на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- Воспитывать умение действовать в команде.
- Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения рабочей программы по дополнительному образованию секции «Спортивные игры. Баскетбол». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

- Выполнять технические действия из баскетбола (технику перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, ведение мяча, броски в корзину); применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Находить отличительные особенности в выполнении двигательных действий разными учениками, уметь выделять отличительных признаки и элементы.
- Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих

индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности.

- Овладевать основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.
- Расширять двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- Обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям.
- Сформировать систему навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Метапредметными результатами освоения рабочей программы по дополнительному образованию секции «Спортивные игры. Баскетбол» – является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение

задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты рабочей программы курса внеурочной деятельности «Баскетбол»**:**

- осознание обучающимися 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 обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;
- умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Ожидаемый результат.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями: «Школа передач мяча», «Финт», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия». Знать историю возникновения баскетбола. Знать гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви. Знать технику безопасности при занятиях спортивными играми, основные правила игры, жесты судей.

Владеть следующими двигательными действиями: Передачи одной рукой от плеча, двумя от груди, приемлемые виды передач для каждой конкретной игровой ситуации, ведение мяча по прямой, с изменением направления и скорости; повороты, перевод мяча, техника бросков по кольцу двумя от груди и одной рукой в движении.

Критериями успешности обучения детей и подростков служат зачеты, соревнования, выполнение нормативов.

Материал рабочей программы курса внеурочной деятельности «Баскетбол» даётся в пяти разделах:

1) основы знаний;
2) общая физическая подготовка;
3) специальная подготовка;
4) показатели двигательной подготовленности;
5) соревновательная и судейская деятельность.

В разделе **«Основы знаний»** представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, правилах техники безопасности и организации самостоятельных занятий различной направленности, о правилах игры и соревнований избранного вида спорта.

В разделе **«Общая физическая подготовка»** даны упражнения и другие двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определённые двигательные качества и умения.

В разделе «**Специальная подготовка»** представлен материал по развитию навыков и умений для игры в баскетбол, способствующей обучению школьников техническим и тактическим приёмам игры.

В разделе **«Показателей двигательной подготовленности**» представлены упражнения и приёмы, помогающие следить за уровнем физической подготовленности учащихся.

Материал программы предусматривает 3 этапа обучения:

- **первый этап** – включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта «Баскетбол» (5 - 6 классы);

Учебно-тематический план
рабочей программы по дополнительному образованию

№ п/п	Вид программного материала	Этапы обучения и количество часов
		5 – 6 класс
I	Теория	2
II	Общая физическая подготовка	36
III	Специальная подготовка	18
IV	Контрольные испытания	8
V	Участие в соревнованиях	4

№ п/п	Вид программного материала	Этапы обучения и количество часов
		5 – 6 класс
	Общее количество часов	68

Содержание рабочей программы курса внеурочной деятельности «Баскетбол»

1. Основы знаний.

Сведения о режиме дня и личной гигиены. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Двигательный режим. Значение и основные правила закаливания. Техника безопасности на занятиях, первая помощь при травмах. Правила игры в баскетбол, оборудование и инвентарь.

2. Общая физическая подготовка.

Бег на короткие, средние и длинные дистанции, ускорения 30 - 60 м, повторно-переменный бег, кросс до 1500 м, челночный бег 4×10, бег с изменением скорости и направления, 6-минутный бег. Прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту, прыжки через скакалку. Броски набивного мяча (1кг) из различных исходных положений двумя руками и одной, метание малого мяча на дальность и в цель. Упражнения с отягощением для развития силы, упражнения для развития гибкости, подтягивание, отжимание, упражнения для пресса и спины.

3. Специальная подготовка.

Стойка игрока, передвижения в стойке, остановки прыжком и двумя шагами. Ловля мяча с шагом и со сменой мест, ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении и на месте, передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча со сменой рук, скорости, направления, высоты отскока. Бросок мяча двумя руками с отражением от щита, одной рукой с места, после ведения и остановки, в движении после двух шагов. Сочетание изученных элементов игры. Подвижные игры, игры и эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра по упрощённым правилам.

4. Показатели двигательной подготовленности.

Физическая подготовленность.

Физические упражнения.	Мальчики			Девочки		
Бег 20 м,с	3,7	4,0	4,2	3,9	4,2	4,4
Бег 60 м,с	9,8	10,4	11,1	10,0	10,6	11,2
Челночный бег 4×10 м,с	10,9	11,4	11,9	11,2	11,7	12,2
Прыжок в длину с места	190	165	145	180	160	135
Подтягивание на перекладине	6	4	2	18	14	10
Метание теннисного меча	36	29	21	23	18	15
Кросс 1500 м	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30

Технико-тактическая подготовленность.

Технические действия	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
Передача мяча в круг одной рукой от плеча с расстояния 2м (высота цели 150см; диаметр 40см; количество точных передач за 20с)	15	14	13	14	13	11
Броски мяча одной рукой от плеча после ведения с правой и левой стороны (количество попаданий в корзину из 5 попыток)	5/4	4/3	3/2	4/3	3/2	2/1
Броски мяча с места двумя руками о груди или одной рукой от плеча с расстояния 5м (выполняется по 5 попыток с каждой из 5 точек)	13	11	9	12	9	6

5. Судейство и участие в соревнованиях.

Участие в школьных соревнованиях. Знание основных правил игры.

Методическое обеспечение программы

Формы организации деятельности учащихся на занятии: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, в основной – фронтальная, групповая и индивидуальная.

Для успешного освоения материала курса внеурочной деятельности «Баскетбол» и формирования знаний, умений и навыков учитывая возрастные, физиологические особенности обучающихся будут использоваться:

Образовательные технологии:

- Развивающие технологии;
- Игровые технологии;
- Технология коллективного взаимообучения (работа в парах) и технология сотрудничества (работа в группах);
- Информационные технологии;
- Здоровьесберегающие технологии;
- Тестовые технологии;
- Технология проблемного обучения.

Принципы обучения: индивидуальность, доступность, преемственность, результативность.

Методы обучения:

– словесные методы обучения: *описание, объяснение, беседа, разбор, комментарии и замечания;*

– наглядные методы обучения: *метод непосредственной наглядности (демонстрации), методы направленного прочувствования двигательного действия;*

– методы упражнения: *расчленено-конструктивный, сопряженного воздействия;*

– проблемные методы: *частично-поисковый, метод проекта;*

Методы воспитания:

– традиционно принятые: *убеждение, поощрение, пример;*

– инновационно-деятельностные: *проектирование, алгоритмизация;*

– неформально-личностные: *пример личностно-значимых людей, пример друзей, пример близких;*

– рефлексивные: *самоанализ, осознание собственной ценности в реальной действительности.*

Методы развития двигательной способности (воспитания):

– стандартного упражнения: *стандартно-непрерывного, стандартно-повторного;*

– переменного упражнения: *переменно-непрерывного, переменно-интервального, круговой метод;*

– игровой;

– соревновательный.

С целью построения эффективной системы **педагогического контроля** будут использоваться следующие методы:

– методы контроля знаний: *метод опроса, программированный метод, метод демонстрации;*

– метод контроля техники двигательных действий: *метод наблюдения, метод упражнений, вызов, комбинированный метод;*

– метод контроля за умением самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность: *метод наблюдения, метод опроса, метод практического выполнения;*

– метод контроля за уровнем физической подготовленности: *тестирование + тесты из Президентских состязаний и ВФСК.*

Формы контроля:

– фронтальный;

– групповой;

– индивидуальный.

Виды контроля:

– предварительный;

– текущий;

– оперативный;

– итоговый.

Предварительный и итоговый контроль организуются только в индивидуальной форме, а текущий, оперативный проводится по группам во фронтальной, групповой и индивидуальный форме в зависимости от поставленных задач.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Коррек-тировка	Тема урока	общее кол-во учеб. часов	в том числе:	
					теория	прак-тика
1			Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом	2	0,5	1,5
2			Техника передвижений: стойки, повороты, остановки.	2		2
3			История возникновения и развития игры «Баскетбол».	2	0,5	0,5
4			Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении.	2		2
5			Ведение мяча.	2		2
6			Учебно-тренировочная игра.	2		2
7			Правила игры в баскетбол, судейство. Учебно-тренировочная игра.	2	0,5	1,5
8			Совершенствование ведения мяча.	2		2
9			Совершенствование ловли и передачи мяча	2		2
11			Развитие быстроты, челночный бег.	2		2
12			Общая физическая подготовка.	2		2
13			Подвижные игры с элементами баскетбола.	2		2
14			Общая физическая подготовка.	2		2
15			Общая физическая подготовка	2		2
16			Гигиенические требования при занятиях спортом.	2		2
17			Развитие быстроты.	2		2
18			Развитие силы.	2		2
19			Общая физическая подготовка.	2		2
20			Воспитание двигательных способностей.	2		2
21			Совершенствование техники ведения мяча.	2	0,5	1,5
22			Общая физическая подготовка.	2		2
23			Развитие координации.	2		2

№ п/п	Дата	Коррек-тировка	Тема урока	общее кол-во учеб. часов	в том числе:	
					теория	прак-тика
24			Совершенствование ловли и передачи мяча.	2		2
25			Совершенствование ловли и передачи мяча.	2		2
26			Эстафеты с элементами баскетбола.	2		2
27			Правила игры в баскетбол, судейство.	2		2
28			Соревнования	2		2
29			Технико-тактическая подготовка.	2		2
30			Повторение защитных действий при опеке игрока без мяча и с мячом.	2	0,5	1,5
31			Развитие общей выносливости средствами баскетбола.	2		2
32			Тестирование. Учебная игра.	2	0,5	1,5
33			Учебная игра.	2		2
34			Учебная игра.	2		2
			Итого часов	**68**	**3**	**65**

Информационное обеспечение

Литература для учителя

1. Примерная программа «Физическая культура» 5 - 9 классы. под редакцией А.А. Кузнецова, М.В. Рыжакова, А.М. Кондакова М.: Просвещение, 2012 г.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. - 100 с.
3. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. - 62 с.
4. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПБ ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПБ., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.
5. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.

Литература для учащихся

1. Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5 - 7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский,
2. Игнатьев П. В., Воронин Д. И. Физическая культура. 5 – 9 класс. Изд-во «Баласс».
3. Матвеев А.П. Физическая культура. 5, 6 класс. Изд-во «Просвещение».
4. Петрова Т. В., Копылов Ю. А., Полянская Н. В. и др. Физическая культура. 5 – 7 класс. Изд-во «ВЕНТАНА-ГРАФ».
5. Погадаев Г. И. Физическая культура. 5 – 6 класс. Изд-во «Дрофа».

Цифровые образовательные ресурсы

https://infourok.ru/
https://multiurok.ru/
https://rutube.ru/

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Площадка игровая баскетбольная, мячи баскетбольные, конусы, фишки, скамейки гимнастические, скакалки, набивные мячи.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371001

Владелец Никандрова Елена Александровна

Действителен С 19.01.2026 по 19.01.2027