

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодежной политики Свердловской области**  
**Департамент образования Администрации города Екатеринбурга**  
**МАОУ «Гимназия № 35»**



Никандрова Е.А.

**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.

- Овладеть 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**

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

| №<br>п/п | Вид программного<br>материала | Этапы обучения и<br>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 мяча     | 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/<br>4  | 4/<br>3 | 3/<br>2 | 4/<br>3 | 3/<br>2 | 2/<br>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, переменного-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

| №<br>п/п | Дата | Коррек-<br>тировка | Тема урока                                                      | общее<br>кол-во<br>учеб.<br>часов | в том числе: |               |
|----------|------|--------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------|---------------|
|          |      |                    |                                                                 |                                   | теория       | прак-<br>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             |

| №<br>п/п           | Дата | Коррек-<br>тировка | Тема урока                                                        | общее<br>кол-во<br>учеб.<br>часов | в том числе: |               |
|--------------------|------|--------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------|---------------|
|                    |      |                    |                                                                   |                                   | теория       | прак-<br>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             |
| <b>Итого часов</b> |      |                    |                                                                   | <b>68</b>                         | <b>3</b>     | <b>65</b>     |

## **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. Игнатъев 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.