

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области
средняя общеобразовательная школа с. Старый Маклауш
муниципального района Клявлинский Самарской области

Программа рассмотрена
на заседании МО учителей-
предметников
Протокол № 5
от 09.06.2025 г.
Руководитель МО:
_____/Осипова Н.А.

Проверено
09.06.2025 г.
Зам.директора по УВР
_____/Н.В.Батяева/

Утверждаю
Директор школы
_____/Н.П.Груздева./
Приказ № 31 -од
от 09.06.2025 г

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Баскетбол»
7 класс
2025 – 2026 учебный год**

Форма организации: игры - соревнования

Направление: ВД по развитию личности, ее способностей, удовлетворения образовательных потребностей и интересов, самореализации и профориентации

Срок реализации: 1 год

Программа составлена: Герасимовой М.П. учителем физической культуры ГБОУ СОШ с. Старый Маклауш

-

с. Старый Маклауш, 2025г

Программа внеурочной деятельности « Баскетбол» относится к направлению по обеспечению безопасности жизни и здоровья обучающихся для реализации внеурочной деятельности в рамках ФГОС.

Основными документами на основании которых составлена программа по внеурочной деятельности «Баскетбол».

Являются:

1.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.

2.Основная образовательная программа ГБОУ СОШ с. Старый Маклауш.

3. Локальные акты ГБОУ СОШ с. Старый Маклауш , обеспечивающие реализацию внеурочной деятельности в рамках федерального государственного стандарта.

Крайне низкий уровень физического и психического здоровья детей и молодёжи в стране - одна из важнейших проблем, вызывающих пристальное внимание правительства РФ, педагогов и родителей обучающихся. В связи с этим является актуальной программа внеурочной деятельности « Баскетбол» направленная на организацию их двигательной активности не только в режиме учебного дня, но и вне его, т.е. после уроков. К тому же эта программа способствует вовлечению в систематические занятия физическими упражнениями возможно большее количество детей, расширению и совершенствованию знаний, умений, моральных и волевых качеств, приобретённых в процессе образовательных занятий физического воспитания, формированию умения и привычки самостоятельно использовать доступные средства физического воспитания в повседневной деятельности подростков с целью полезного проведения свободного времени.

Реализация программы « Баскетбол» способствует не только процессу воспитания личности , но также решению задачи профессиональной ориентации учащихся. В связи с чем определяются цель и задачи программы. В ходе таких занятий реализуются ценности здорового образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании,

обеспечение безопасности жизни и здоровья обучающихся.

Новизна: данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение спортивной игры в баскетбол и различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами в игровой деятельности.

Актуальность:

В настоящее время пропаганда здорового образа жизни и олимпийского движения является приоритетными направлениями в современном обществе. Среди детей и подростков наблюдается интерес к занятиям физической культурой и олимпийскими видами спорта, среди педагогических работников - активность по привлечению обучающихся и вовлечению детей относящихся к группе риска. Игра в баскетбол - одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия включают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремлённость, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Данная программа также актуальна для развития и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья.

Педагогическая целесообразность: данной программы отражена не только в ее возможности гармоничного физического развития, но и развития

эмоционально-волевой сферы ребенка: выработки воли и характера, воспитании чувства коллективизма. Систематические занятия детей в группах с использованием средств физической культуры значительно повышают их возможности в саморегуляции. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в образовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Направленность программы:

Обеспечение безопасности жизни и здоровья обучающихся (укрепление физического здоровья детей через внедрение в повседневный быт физкультуры и спорта, освоение упражнений для развития двигательной активности, совершенствование навыков спортивных игр).

Целевое назначение программы:

разносторонняя физическая подготовленность личности, ведущей здоровый образ жизни, через создание условий для сохранения и укрепления его здоровья средствами физической культуры и спортивных игр и комплексов упражнений на развитие физических качеств.

Отличительная особенность программы:

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению баскетболу. В программе задействованы методики обучения игре в баскетбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке баскетболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку обучающегося (в зависимости от его

физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

Программа по обеспечению безопасности жизни и здоровья обучающихся «Баскетбол» во внеурочной деятельности для учащихся 7 класса, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, **целью**, которой является:

-содействовать всестороннему физическому развитию;

-способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1.Оздоровительная задача.

Укрепление здоровья.

Совершенствование физического развития.

2.Образовательная задача.

Обучение основам техники и тактики игры баскетбол.

Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3.Воспитательная задача.

Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом.

Воспитание моральных и волевых качеств.

Программа «Баскетбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Планируемые результаты освоения программы «Баскетбол».

ЛИЧНОСТНЫЕ

- положительное отношение к систематическим занятиям баскетболом;
- понимание роли баскетбола в укреплении здоровья.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:

Учащиеся научатся:

- следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- понимать цель выполняемых действий;
- различать подвижные и спортивные игры;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

ПРЕДМЕТНЫЕ:

Учащиеся научатся:

- рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- вести наблюдение за показателями своего физического развития
- рассказывать об истории развития баскетбола в России;
- рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;
- технически правильно выполнять двигательные действия в баскетболе;
- играть в баскетбол по упрощенным правилам.

Универсальные учебные действия:

Познавательные:

- определяют, где применяют действия с мячом,
- используют общие приёмы решения поставленных задач,
- ставят и формулируют проблемы,
- ориентируются в разнообразии способов решения задач.

Регулятивные:

- принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре,
- принимают инструкцию педагога и четко следуют ей,
- осуществляют итоговый и шаговый контроль,
- выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиям её реализации,
- используют установленные правила в контроле способа решения,
- планируют свои действия.

Коммуникативные:

- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности,
- ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии,
- используют речь для регуляции своего действия,
- формулируют собственное мнение и позицию,

Личностные:

- проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей,
- умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,
- оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить общий язык и общие интересы,
- ориентируются на понимании причин успеха в учебной деятельности,
- самоанализ и самооценка результата,
- понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться,
- раскрывают внутреннюю позицию школьника.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия баскетболом свое ближайшее окружение (семью, друзей и т.д.).

Место программы в учебном плане.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 7 кл. Рассчитана на 34 учебных часа и предполагает

равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся 1 раз в неделю по 40 мин..

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся класса с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Формы занятий – в форме урока, беседы, урок-презентация, урок-марафон, урок -соревнование

Формы контроля – опрос, тесты-практикумы.

Содержание программы.

Баскетбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, 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 приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В программе выделяются четыре раздела:

Основы знаний.

Общая физическая подготовка.

Специальная подготовка.

Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «Общefизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. *Общefизическая подготовка* способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «Тактическая подготовка» представлен материал по баскетболу способствующий обучению тактическим приемам.

В разделе «Показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности обучающихся :

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Основы знаний (теоретическая часть):

Основы истории развития баскетбола в России;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Правила игры в баскетбол

Места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка (практическая часть):

Строевые упражнения;

Гимнастические упражнения;

Легкоатлетические упражнения;

Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

Подвижные игры;

Упражнения для развития прыгучести;

Упражнения для развития качеств, необходимых при ловли и передачах мяча;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении бросков мяча;

Техника нападения (практическая часть):

Перемещения и стойки;

Действия с мячом. Передачи мяча;

Техника защиты:

Действия без мяча: остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

Индивидуальные действия

Командные действия

Тактика защиты:

Индивидуальные действия

Командные действия

Контрольные игры и соревнования:

теоретическая часть

Правила соревнований

практическая часть:

Соревнования по подвижным играм с элементами баскетбола

Учебно-тренировочные игры.

Теоретичес

кие и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

Значение баскетбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

Место и время проведения общеразвивающих и специальных упражнений во время тренировочных занятий.

Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов спорта.

Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и развитие основных физических качеств:

Для развития силы - упражнения с предметами и без предметов, на снарядах и со снарядами в парах.

Для развития быстроты - упражнения на быстроту двигательной реакции, разновидности спортивных и подвижных игр.

Для развития выносливости - длительный бег умеренной и переменной интенсивности.

Для развития ловкости и гибкости - упражнения с высокими требованиями к координации и амплитуде движений.

Учебно – тематический план

№п/п	Содержание	Всего часов	Теория	Практика
	Основы знаний.		В процессе занятий	
1	Техническая подготовка.	10		10

2	Тактическая подготовка	20	20
3	Инструкторская и судейская практика	4	4
	Итого:	34	34

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п\п	Наименование разделов и тем	Дата	Всего часов	в том числе:	
				теорети- ческих	практи- ческих
1	Баскетбол. Техника безопасности в баскетболе.		1	В процессе занятий	1
2	Основные правила игры.		1		1
3	Основные приёмы игры.		1		1
4	Стойка игрока.		1		1
5-6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.		2		2
7-8	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).		2		2
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).		1		1
10	Эстафеты с различными способами перемещений.		1		1
11-12	Ловля и передача мяча.		2		2
13-14	Ведение мяча.		2		2
15-16	Бросок мяча в движении.		2		2
17-18	Штрафной бросок.		2		2
19-20	Действия трёх нападающих против двух		2		2

	защитников.				
21-22	Игровое занятие.		2		2
23	Личная система защиты.		1		1
24-25	Тактика игры.		2		2
26	Передачи и ловля мяча.		1		1
27-28	Нападения быстрым прорывом.		2		2
29-30	Взаимодействие двух игроков.		2		2
	Инструкторская и судейская практика.(4 часа)				
31	Правила соревнований и судейство игры в баскетбол.		1		1
32-33	Соревнования по баскетболу.		2		2
34	Итоговое занятие.		1		1
	Итого:		34	-	34

Материально-техническое обеспечение.

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программы. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

- | | |
|------------------------------|-----------|
| 1. Щит с кольцом | 2 штуки |
| 2. Гимнастическая стенка | 3 пролёта |
| 3. Гимнастические маты | 4 штуки |
| 4. Скакалки | 3 штуки |
| 5. Мячи баскетбольные №5 | 10 штук |
| 6. Мячи набивные (масса 1кг) | 3 штуки |

Список используемой литературы.

Для учителя:

1. Стандарт общего образования по физической культуре.
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений В.И.Лях. - М.Просвещение,2020 г.
3. Для прохождения программы в учебном процессе используется учебник: Физическая культура.5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю.Торочкова, под редакцией М. Я. Виленского – М. Просвещение,2019г.
4. Мы играем в баскетбол. С. Стонкус. Москва «Просвещение»
- 5.Баскетбол: Теория и практика Минск «Полымя»
- 6.Урок физкультуры в современной школе – Москва, «Физкультура и спорт» 2002 год

Для учащихся:

- 1.Подвижные игры Л.Былеева, В.Яковлев –Москва, «Физкультура и спорт»
2. Учебное пособие для занятий с начинающими. «Физкультура и спорт», Москва-2010г.
- 3.Организация работы спортивных секций в школе. Волгоград.2010год.