

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №2 г. Болотного
Болотнинского района Новосибирской области

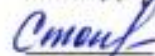
ПРИНЯТО

МО учителей ОБЗР, технологии,
физической культуры, ИЗО, искусства
(музыка)

Протокол №1 от «26» августа 2025г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 Столярова И.В.

«26» августа 2025г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол»
для обучающихся 5 – 11 классов
Срок освоения: 1 год

Болотное, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» для 5-9 классов является частью образовательной программы МБОУ СОШ №2 г. Болотного и разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;
- федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура».
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура», утвержденной решением Коллегии Минпросвещения от 24.12.2018;
- концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 28.12.2021 № 3894-р;
- учебного плана МБОУ СОШ №2 г. Болотного

Рабочая программа ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания и в рабочей программе воспитания МБОУ СОШ №2 г. Болотного.

При составлении рабочей программы по курсу использовались:

- Внеурочная деятельность учащихся. Ручной мяч: пособие для учителей/ г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. – 2-е изд. - М.: Просвещение. (Работаем по новым стандартам).

- Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей/ г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2012 . (Работаем по новым стандартам).

Курс рассчитан на 68 часов: 2 ч. в неделю, 34 учебных недели в 5-9 классах.

Цель программы курса внеурочной деятельности «Баскетбол»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники баскетбола.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- обучение технике и тактике баскетбола;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Баскетбол» ;

Личностные результаты

В результате изучения баскетбола у обучающегося будут сформированы:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время занятий, спортивных мероприятий и соревнований;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время занятий;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты:

В результате изучения баскетбола у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия:**

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий баскетболом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в баскетболе, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты:

К концу обучения обучающиеся научатся:

- выполнять требования безопасности на занятиях; контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время занятий; составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств; определять характер травм и ушибов, встречающихся на занятиях и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

- демонстрировать технические действия: ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности; передача и ловля мяча после

отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности; передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности; взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Содержание курса внеурочной деятельности «Баскетбол».

Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Т.Б. Контрольные испытания с соблюдением правил и техники выполнения	1	1			
2	Стойка и перемещения баскетболиста	1		1		
3	Остановки: «Прыжком», «В два шага». Повороты	1		1		
4	Остановки: «Прыжком», «В два шага». Повороты	1		1		
5	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1		1		
6	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1		1		
7	Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	1		1		
8	Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	1		1		
9	Ловля мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	1		1		
10	Ловля мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в	1		1		

	парах, тройках, квадрате, круге)					
11	Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	1		1		
12	Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	1		1		
13	Броски мяча в кольцо одной и двумя руками с места	1		1		
14	Броски мяча в кольцо одной и двумя руками с места	1		1		
15	Игра в нападении быстрым прорывом	1		1		
16	Игра в нападении быстрым прорывом	1		1		
17	Персональная игра в защите	1		1		
18	Персональная игра в защите	1		1		
19	Учебная игра в баскетбол 2:2, 3:3, 4:4, 5:5	1		1		
20	Учебная игра в баскетбол 2:2, 3:3, 4:4, 5:5	1		1		
21	Передача мяча двумя руками от груди без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1		1		
22	Передача мяча двумя руками от груди без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1		1		
23	Передача мяча одной рукой от плеча в движении	1		1		
24	Передача мяча одной рукой от плеча в движении	1		1		
25	Броски мяча в кольцо одной и двумя руками	1		1		

	с места с различных позиций					
26	Броски мяча в кольцо одной и двумя руками с места с различных позиций	1		1		
27	Броски мяча в кольцо одной и двумя руками в движении	1		1		
28	Броски мяча в кольцо одной и двумя руками в движении	1		1		
29	Позиционное нападение	1		1		
30	Позиционное нападение	1		1		
31	Зонная защита	1		1		
32	Зонная защита	1		1		
33	Учебная игра в баскетбол 2:2, 3:3, 4:4, 5:5	1		1		
34	Учебная игра в баскетбол 2:2, 3:3, 4:4, 5:5	1		1		
35	Ловля передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1		1		
36	Ловля передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1		1		
37	Ведение мяча с изменением направления движения с различной скоростью	1		1		
38	Ведение мяча с изменением направления движения с различной скоростью	1		1		
39	Штрафной бросок	1		1		

40	Штрафной бросок	1		1		
41	Трехочковый бросок с места и после ведения с различных позиций	1		1		
42	Трехочковый бросок с места и после ведения с различных позиций	1		1		
43	Игра в нападении позиционно и быстрым прорывом	1		1		
44	Игра в нападении позиционно и быстрым прорывом	1		1		
45	Зонная и личная игра в защите	1		1		
46	Зонная и личная игра в защите	1		1		
47	Учебная игра в баскетбол 3:3, 5:5	1		1		
48	Учебная игра в баскетбол 3:3, 5:5	1		1		
49	Передача мяча одной, двумя руками на различные расстояния	1		1		
50	Передача мяча одной, двумя руками на различные расстояния	1		1		
51	Ведение мяча с изменением скорости и направления с сопротивлением защитника	1		1		
52	Ведение мяча с изменением скорости и направления с сопротивлением защитника	1		1		
53	Броски в кольцо после ведения и двух шагов с сопротивлением защитника	1		1		
54	Броски в кольцо после ведения и двух шагов с сопротивлением защитника	1		1		
55	Броски в кольцо после ловли мяча в движении и двух шагов с сопротивлением	1		1		

	защитника					
56	Броски в кольцо после ловли мяча в движении и двух шагов с сопротивлением защитника	1		1		
57	Вырывание и выбивание мяча	1		1		
58	Вырывание и выбивание мяча	1		1		
59	Блокирование броска	1		1		
60	Блокирование броска	1		1		
61	Ловля и передача мяча в движении с сопротивлением защитника	1		1		
62	Ловля и передача мяча в движении с сопротивлением защитника	1		1		
63	Ведение мяча с изменением направления и скорости с сопротивлением защитника	1		1		
64	Ведение мяча с изменением направления и скорости с сопротивлением защитника	1		1		
65	Броски мяча в кольцо с различных позиций	1		1		
66	Броски мяча в кольцо с различных позиций	1		1		
67	Учебная игра в баскетбол	1		1		
68	Сдача нормативов с соблюдением правил и техники выполнения	1	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	66		