

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ «ГИМНАЗИЯ № 1
(БАЗОВАЯ ШКОЛА РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ НАУК)»

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора по УВР

 /Заряева И.Г.

«29» августа 2025 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ГБОУ СО "Гимназия № 1

(Базовая школа РАН)"

 И.О. Блинов О.О.

Приказ № 438/од от «29» августа 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Наименование программы	Баскетбол
Уровень	5 - 9
Учитель/ учителя	Любимов Д.А.
Количество часов по учебному плану	7-9 по 1ч.
– в неделю	
– в год	5абв,6абв,7абвг, 8абвг,9абвг-34ч.
Выходные данные	Внесены изменения согласно федеральным рабочим программам по внеурочной деятельности. Программа составлена на основе авторской программы Е.Н. Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И. Туркунов «Баскетбол»- М.: Просвещение, 2023г.
Форма организации	секция

«РАССМОТРЕНО»

на Методическом объединении
учителей физической культуры
Протокол № 3 от «29» августа 2025 г.

Самара
2025/2026 учебный год

Пояснительная записка

Нормативно-правовые документы по внеурочной деятельности:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержден приказом министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержден приказом министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897
4. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержден приказом министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 N 413
5. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. N 286
6. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. N 287
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Данная рабочая программа составлена на основе методической литературы по физической культуре. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы

и комплексной программы физического воспитания учащихся. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактикотехническим действиям баскетболиста.

Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивный кружок призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Цели и задачи кружка по баскетболу направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки игры в баскетбол.

Целью данной программы является содействие всестороннему развитию личности подростка.

Задачи программы:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

Режим занятий: Занятия в секции проводится 2 раза в неделю по (40мин).

Ожидаемые результаты:

- Создание конкурентно-способных команд мальчиков и девочек;
- укрепление психического и физического здоровья учащихся;

- применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения

работоспособности и укрепления здоровья;

- снижение количества правонарушений среди подростков.
- в результате освоения данной программы **учащиеся должны знать:**
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения

двигательным действиям и воспитание физических качеств;

- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;

- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

Форма подведения итогов реализации программы:

соревнования

Учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

Средства обучения: Баскетбольные мячи, теннисные мячи, скакалки, маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набивные мячи, гимнастический козел.

Цель: Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи: Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

К числу планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности отнесены:

личностные результаты — готовность и способность обучающихся к обучающимся УУД сформированность мотивации к (познавательные, регулятивные и ценностно-отражающие их коммуникативные) позиции, социальные компетентности, сформированность основ российской,	Метапредметные результаты саморазвитию, — освоенные учению и познанию, смысловые установки индивидуально-личностные личностные качества; гражданской идентичности.
---	--

Формирование универсальных учебных действий

УУД	Характеристика основных видов деятельности ученика
Знания о физической культуре	
Личностные, коммуникативные	- рассматривать физическую культуру как явление культуры; - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь

	со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
Личностные.коммуникативные, регулятивные	• использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.
Физическое совершенствование	
Личностные	• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); • выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;

	• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
--	--

Планируемые образовательные результаты программы:

Предметные

- Обучить теоретическим основам баскетбола.
- Обучить основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, ведению мяча, броскам в корзину.
- Обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям.
- Сформировать систему навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Метапредметные

- Развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Развитие и укрепление опорно-двигательного и суставно-связочного аппарата.
- Развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.скоростно-силовых качеств) для успешного овладения навыками

Личностные

- Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом (баскетболом).
- Формирование здорового образа жизни.
- Воспитание умения действовать в команде. • Формирование стойкого интереса к занятиям, трудолюбия.
- .

Тематическое планирование

	Название темы	Тип подготовки	Кол-во часов
1	Развитие баскетбола в России	Теор.	1
2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	Теор.	1

	Общая и специальная физическая подготовка		1
3	Единая спортивная классификация.. ОФП	Теор. ОФП	1
4	Совершенствование техники передвижения при нападении.	Техн.	1
5	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	1	1
6	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	1
7	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	Теор. Техн.	1
8	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Такт.	1
9	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Такт. Интегр.	1
10	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	1
11	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Техн. СФП	1
12	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Такт.	1
13	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Такт. Интегр.	1

14	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных	Теор. Техн.	1
----	--	--------------------	---

	способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.		
15	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Такт.	1
16	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Интегр.	1
17	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	1
18	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Техн. СФП	1
19	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Такт.	1
20	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Такт.	1
21	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Теор. Интегр.	1
22	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Контр. Техн. СФП	1
23	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Теор. ОФП Такт.	1

24	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Такт. Интегр.	1
----	--	----------------------	---

25	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	Теор. Техн. ОФП	1
26	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Техн.	1
27	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Такт. Интегр.	1
28	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Такт. СФП	1
29	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Теор. ОФП Техн.	1
30	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Такт.	1
	Основы техники и тактики игры		1
31	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Такт. Интегр.	1
32	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Теор. ОФП Техн.	1

33	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Техн. Интегр.	1
34	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП	1
	Итого:	34	

Система отслеживания и оценивания результатов обучения.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

На протяжении всего периода обучения баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

Список литературы

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И Лях 2012г.
2. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. «Волейбол», / Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2020 г.
3. «Физическая культура» Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях М.: Просвещение, 2001
4. «Физическая культура», В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клузов М.: Просвещение, 1998.
5. «Физическое воспитание учащихся 9-11 классов: Пособие для учителя/В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, Ю.А.Копылов.-М.: Просвещение, 1997,
6. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС, 2000
7. «Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань», 2003» 8. «Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» ,2007.