

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Свердловской области**

**Муниципальный отдел управления образованием Красноуфимского  
муниципального округа Свердловской области**

**МКОУ "Ключиковская СОШ"**

**РАССМОТРЕНО**

На заседании  
Педагогического совета

Протокол № 1 от «29»  
августа 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МКОУ  
"Ключиковская СОШ"

Шатохина Е.Н.

Приказ № 86 от «01»  
сентября 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
Курса внеурочной деятельности  
**«Баскетбол»**  
для обучающихся 5-8 классов

2025 -2026 год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа внеурочной деятельности по баскетболу обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования. Программа внеурочной деятельности по баскетболу для обучающихся 5-8 классов разработана на основе:

- Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;
- Требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного стандарта общего образования.
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Учебный план образовательного учреждения на 2025/2026 учебный год

Программа по баскетболу является программой дополнительного образования, предназначеннной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию.

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. Программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу которой положены современные культурологический, системно-деятельностный и личностно-ориентированный подходы, здоровье сберегающие, информационно-коммуникативные и игровые технологии. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования группы секции по баскетболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Программа внеурочной деятельности по баскетболу носит образовательно-воспитательный характер и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в баскетбол.

**Целью** занятий в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой игры в баскетбол; приобретение знаний, умений необходимых баскетболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Для достижения цели следует решить следующие задачи:

### **Личностные**

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
- укрепление здоровья и закаливание организма;

- развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;
- развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни.
- содействие правильному физическому развитию;
- развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;

### **Метапредметные**

- формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

### **Предметные**

- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- повышение специальной, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Курс предназначен для обучающихся 5-8 классов и рассчитан на один год обучения. Изучение курса составляет 68 часов. Режим занятий – 1 раз в неделю продолжительностью 2 часа.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности. Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся является не только технико-тактическая подготовка юных баскетболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Все занятия, которые проводятся во время секционных занятий, должны носить воспитывающий характер. Руководитель разъясняет занимающимся высокую идеиную направленность Российской системы физического воспитания, большую государственную значимость её, подчёркивает повседневную заботу Российского правительства о развитии физической культуры и спорта в России. У занимающихся надо воспитывать уважение к товарищам, коллективные навыки, высокую сознательность, умение преодолевать трудности и другие морально-волевые качества.

Воспитанию способствуют чёткая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и в бытовых условиях. Особую роль как средство воспитания играет личный положительный пример руководителя секции.

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий секции баскетбола является наличие спортивного зала с простейшим подсобным оборудованием.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15-20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Кроме того, теоретические сведения сообщаются ребятам в процессе проведения практических занятий.

Руководитель, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия упражнения, приёмы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

В секции по баскетболу занимающиеся должны получать элементарные навыки судейства игр по баскетболу и навыки инструктора-общественника.

Практические занятия по обучению судейству начинаются в средней группе после того, как усвоены правила игры. Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Каждый ученик средней юношеской группы должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, уметь организовать соревнования по баскетболу.

Инструкторская практика проводится не только в отведённое учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие

физических способностей, развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для баскетболистов.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости, улучшить манёвренность и подвижность баскетболистов в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать баскетбольные мячи.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по баскетболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый баскетболисту: его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки баскетболиста. На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике баскетбола и совершенствования её.

Обучая технике владения мячом, очень важно создать у учеников правильное зрительное представление изучаемого технического приёма.

Обучение технике игры в баскетбол является наиболее сложным и трудоёмким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого обучающегося, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

Для эффективности обучения техническим приёмам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишины, подвесные кольца.

Руководитель должен следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Целью педагогического контроля является оценка достижений обучающихся на различных ступенях освоения программы, коррекция программы в соответствии с изменением условий и характера обучения.

Вид	Цель	Содержание	Форма проведения	Критерии
Входящий	Определить уровень физической подготовленности	Комплекс упражнений (см. приложение)	Практическое задание	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень
Текущий	Определить качество освоения двигательных умений и навыков	Участие на соревновании	Соревнование	Правильность и точность применения ранее обученных двигательных действий на соревнованиях

Итоговый	Определить уровень физической подготовленности	Комплекс упражнений (см. приложение)	Практическое задание	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень
----------	--	--------------------------------------	----------------------	--

**Таблица оценки тестов**

Наименование теста	Высокий		Средний		Низкий	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
“Змейка” с ведением мяча 2Х15 м/сек	10,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0
Челночный бег” с ведением мяча 3Х10 м/сек	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Переда мяча в стену за 30 сек (кол-во передач)	19	18	18	17	17	16

### **ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в матчевых встречах;
- Участие в соревнованиях;
- Зачеты, тестирования;
- Конкурсы, эстафеты.

### **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО БАСКЕТБОЛУ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа внеурочной деятельности для 5-6-7-8 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Внеурочная деятельность, направленная на *формирование универсальных учебных действий*, обеспечивает достижение следующих результатов:

<b>Личностные результаты</b>
<i>будут сформированы</i>
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;
<i>получат возможность</i>
- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную

физическую подготовленности;

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

*будут сформированы*

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;

*получат возможность*

- Понимание физической культуры, как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантное поведения;

**Предметные результаты**

*будут сформированы*

- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- Играть в баскетбол с соблюдением основных правил;

*получат возможность*

- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;

- Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 1. Теоретические знания.

История развития баскетбола в России. Известные баскетболисты РК. Особенности полового созревания у девочек. Понятие о телосложении человека. *Основы методики обучения игре баскетбол. Тренировки.* Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с фингами. Правила игры баскетбол. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

### 2. Техническая подготовка.

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной, вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

*Овладение техникой ведения мяча.* На месте. В движении шагом. В движении бегом.

То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока.

Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

*Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после

ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

*Овладение техникой бросков мяча.* Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

### **3. Тактическая подготовка.**

Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### **4. Общефизическая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

### **5. Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### **6. Соревнования.**

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

<b>Разделы/ темы программы</b>	<b>Основное содержание по темам</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности учащихся</b>
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.
Овладение техникой игры.	Техника игры в баскетбол. Техника передвижения. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Перехват мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры защиты, полузащиты, нападения. Броски в кольцо.	Описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.

Освоение тактики игры	<p>Тактика игры в баскетбол. Характеристика игровых действий: защитников, полузащитников и нападающих.</p> <p>Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в баскетбол. Тактика нападения.</p> <p>Индивидуальные действия без мяча.</p> <p>Правильное расположение на игровом поле.</p> <p>Индивидуальные действия с мячом.</p> <p>Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Тактика защиты.</p> <p>Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
Знания о спортивной игре	<p>Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация соревнований по баскетболу. Правила техники безопасности.</p>	<p>Овладевают терминологией баскетбола, характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p>Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.</p>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ УРОКА	СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
1.-2.	Техника безопасности на секции «Баскетбол». Правила игры в баскетбол.
3.-4	Основная стойка баскетболиста, перемещения правым и левым боком в стойке.
5.-6.	Имитационные упражнения без мяча. Научить правильному отбору мяча.
7.-8.	Остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Броски в кольцо.
9.-10.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
11.-12.	Обучить правильному вырыванию или выкручиванию мяча из рук соперника.
13.-14.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении (работа в парах).
15.-16.	Ловля мяча с отскока и полу отскока от пола; катящегося (стоя на месте и в движении); с шагом; высоколетящего.
17.-18.	Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением).
19.-20.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в

	движении.
21.-22.	Отработать технику броска мяча в кольцо (со штрафной линии).
23.-24.	Отработать ведение мяча в парах с завершающимся броском в кольцо.
25.-26.	Подвижные эстафеты с баскетбольными мячами на точность выполнения упражнений.
27.-28.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, бросок. Игра «Снайпер».
29.-30.	Совершенствовать броски мяча в кольцо в прыжке с любой точки.
31.-32.	Турнир на призы Деда Мороза с выбыванием команд.
33.-34.	Розыгрыш комбинаций в тройках с завершающимся броском в кольцо.
35.-36.	Способствовать развитию силовых качеств в тренажёрном зале.
37.-38.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.
39.-40.	Учебная игра «Баскетбол» (без ведения мяча) до восьми очков.
41.-42.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков.
43.-44.	Командные действия в нападении («быстрое нападение»).
45.-46.	Научить взаимодействию двух игроков в нападении и защите через «заслон».
47.-48.	Обучить взаимодействию трёх игроков (тройка и малая восьмёрка).
49.-50.	Тактические действия: индивидуальные действия в защите (перехват мяча; борьба за мяч не попавший в корзину).
51.-52.	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
53.-54.	Учебная двухсторонняя игра «Баскетбол» (пас только через пол).
55.-56.	Круговая тренировка с баскетбольными мячами по станциям.
57.-58.	Совершенствовать броски мяча в кольцо после ведения и двух шагов.
59.-60.	Броски мяча в кольцо (в прыжке) с разных точек, игра «Минус пять».
61.-62.	Обучить тактике свободного нападения.
63.-64.	Тактическая игра в защите с внезапным нападением.
65.-67.	Игра «Баскетбол».
68	Подведение итогов за учебный год.

# МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
<b>ПЕЧАТНЫЕ ИЗДАНИЯ</b>
1. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.
2. Баскетбол: средства и методы обучения/ учеб. пособие ИПО СыктГУ 2011. 111с.
3. Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997,
4. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И,1997.
5. Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.
6. Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.
<b>Дополнительно:</b> Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности. Плакаты методические. Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.
<b>ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА</b>
DVD-плеер с набором дисков.
Радиомикрофон.
Мультимедийный компьютер, колонки.
Принтер, копировальный аппарат
<b>УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-ЛАБОРАТОРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ</b>
Стенка гимнастическая
Перекладина гимнастическая
Канат для лазания
Скамейка гимнастическая
Гантели
Кегли
Эстафетные палочки
Флажки
Маты гимнастические
Мячи набивные
Скакалка гимнастическая
Аптечка медицинская

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371048

Владелец Шатохина Елена Николаевна

Действителен С 21.01.2026 по 21.01.2027