

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТУЛЫ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 27»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического

совета МБОУ ЦО № 27

Протокол от 29.08.2025г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ЦО № 27

\_\_\_\_\_ О.И.Маленков

Приказ от 01.09.2025г. № 587а

**Рабочая программа**

**курса внеурочной деятельности**

**«Баскетбол»**

6-8кл. – 6 часов

Срок реализации: 1 год

**ПОДПИСАНО:**

*директор МБОУ ЦО № 27  
Маленков Олег Игоревич*

Составитель:

Дудник Л.Н..

педагог дополнительного образования ФГОС

2025г.

г. Тула

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчёркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности. Одним из современных оздоровительных направлений внеурочной деятельности в школе являются спортивные секции по игровым видам спорта. благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Игровые виды спорта подразумевают работу в команде, учат детей коммуникации среди сверстников, педагоги, проводящие занятия для некоторых ребят становятся наставниками по жизни, в том числе и духовными. Направляющая и воспитывающая роль педагога состоит в формировании «школы движений», определенного стиля их выполнения, сознательного отношения к обучению. Это повышает интерес к занятиям любой сложности, стимулирует к активному и творческому труду.

В настоящее время баскетбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Баскетбол» разработана для учащихся 6 классов.

Формами проведения занятий являются: учебно-тренирующая, игровая, контрольно-учётная.

Планирование работы по программе представлено в учебно-тематическом плане. Внеурочная программа «Баскетбол» разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (5-9 кл.);

- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р;
- Приказ от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования»
- Приказ от 31.12.2011 № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования»
- Письмо Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 19 января 2016 г. N 01/476-16-24 «О внедрении санитарных норм и правил»
- Профессиональный стандарт педагога. Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18.10.2013 № 544н;
- пособие А.И.Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» Волгоград: Учитель - 2013 в соответствии с федеральным компонентом государственным стандартом среднего полного образования, М.: «Дрофа» - 2004.

**Актуальность программы.** Главная задача любого учителя на уроке – избежать перегрузок школьников, поэтому особое значение приобретает развитие у детей специальных навыков целенаправленного сознательного расслабления. Зная о том, что «физические упражнения могут по своему действию заменить лекарство», в своей работе я использую современные здоровьесберегающие технологии – это система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды с точки зрения её воздействия на учащихся. Всегда обращаю особое внимание на дыхание детей во время нагрузок и после, а также в обычной жизни: в спокойной ситуации и во время стрессовых моментов.

**Практическая значимость и связь с уже существующими по данному направлению программами.** В результате учебных нагрузок у учащихся резко снизились основные показатели здоровья: ухудшилось зрение, осанка, появились заболевания желудочно-кишечного тракта.

В первую очередь необходимо определить уровень подготовленности каждого ребенка. Для этого посещаю уроки физической культуры в рамках учебного дня, беседую с классным руководителем и учителем. Распределение по уровням подготовки даёт возможность подобрать для каждого учащегося индивидуальный подход.

Разрабатывая эту **модифицированную** программу, я обратилась к опыту моих коллег по другим видам спорта и выявила для себя один из главных девизов любого занятия с детьми: «Создание на тренировке атмосферы эмоционально-положительного настроения дает возможность обеспечить успешную деятельность, повысить работоспособность и снизить утомляемость».

Задачи гармоничного физического развития наиболее успешно решаются с помощью игровой деятельности, так как в её распоряжении имеются разнообразные упражнения, благотворно воздействующие на различные звенья двигательного аппарата, на все мышечные группы человека. Баскетбол – не только хорошее развитие мускулатуры и это слаженная деятельность органов сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и иных систем человеческого организма, но и умственной деятельности. Т. к. на игровой площадке необходим «быстрый ум» при постоянной смене позиций защиты и нападения.

Программа по «Спортивным играм» (баскетбол), направлена на:

- реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор, и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующее планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В основе принципов создания программы лежит концепция личностного и деятельностного подхода,

**Цель** занятий баскетболом состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить арсенал двигательных умений и навыков. Достигнуть более высокого уровня двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным занятиям физической культурой и спортом

Достижение цели обеспечивается решением следующих **задач**:

## **Задачи программы**

### 1. Обучающие:

- овладение важнейшими физическими умениями и универсальными учебными действиями; развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых способностей
- обучение правильному дыханию и контролю за ним;
- изучение правил, техники и тактики игры в баскетбол;
- приобретение опыта участия в соревнованиях.

### 2. Воспитательные:

- выработка привычки к рациональной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности;
- выполнение правила личной гигиены;
- привить навыки коммуникативного общения;
- воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

### 3. Развивающие:

- сформировать у обучающихся представление о позитивных факторах влияющих на здоровье;
- развить потребность обучающихся в физическом совершенствовании, в сохранении здоровья как ценного дара;
- сформировать навыки самостоятельной учебной деятельности: навыка правильной осанки.

**Отличительная особенность данной программы** в том, что основной принцип работы в группах — универсальность. Основным показателем работы группы по баскетболу — выполнение программных требований по уровню физической подготовленности учащихся.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов планирования. В этих группах основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняется. Если в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60—70% времени, то в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку, особое внимание уделяется и теоретической подготовке: история зарождения баскетбола, правила игры, основы судейства.

Образовательная программа секции «Баскетбол» ориентирована на достижение результатов трёх уровней:

### **Первый уровень результатов –**

приобретение школьникам знаний, понимания социальной реальности. Для достижения результатов первого уровня используются следующие формы деятельности: познавательные беседы, просмотр видео материалов.

### **Второй уровень результатов –**

формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям. Для достижения результатов второго уровня используются следующие формы деятельности: практические занятия, упражнения, игры.

### **Третий уровень результатов –**

получение школьником опыта самостоятельного действия. Для достижения результатов третьего уровня используются следующие формы деятельности: эстафеты и игры с элементами баскетбольной техники, соревнования «Мини-баскетбол», учебная игра «Баскетбол».

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- в предложенном педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять баскетбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы ;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий спортом;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; — управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых приемов баскетбола, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

*Метапредметными результатами* программы внеурочной деятельности «Баскетбол» - является формирование следующих **Универсальных Учебных Действий (УДД)**:

1. Регулятивные УДД.

- определять и формировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учиться работать по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с педагогом и другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятиях;
- средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД.

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы все команды;
- средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД.

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

**Контроль результатов обучения** осуществляется на протяжении всего процесса реализации программы посредством игр и эстафет с элементами баскетбола, учебной игры.

Непосредственно тестирование происходит в конце года. Сдаются нормативы по общей и специальной физической, а также технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры.

### **Срок реализации:**

Программа разработана для школьников 6-7-х классов без специальной подготовки. В группы принимаются дети, на добровольной основе. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Занятия проводятся 6 раз в неделю, 35 урочных недель в год.

### **КАЛЕДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС**

<b>№ урока</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1-2	Вводный инструктаж по технике безопасности на тренировочных занятиях. Правила игры в баскетбол.	2
3-4	Охрана и укрепление здоровья, закаливание организма. Влияние занятий баскетболом на организм занимающихся.	2
5-6	Баскетбол, история возникновения и развития игры. Знакомство с баскетбольной терминологией.	2
7-8	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом, спиной. Защитная стойка. Подвижные игры	2
9-10	Техника перемещений; ловли, передач и ведения мяча на месте правой и левой рукой.	2
11-14	Техника передач двумя руками на месте с защитником. Развитие ловкости и координационных способностей.	4
15-16	Техника передач двумя руками в движении с атакой кольца.	2
17-18	Техника передачи одной рукой от плеча, за спиной. Развитие силовых качеств. Подвижные игры.	2
19-22	Техника броска в движении с двух шагов от плеча, снизу одной рукой. Круговая эстафета	4
23-24	Техника броскам в движении без ведения после ловли мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
25-28	Техника остановки в один контакт «прыжком», в два контакта «двумя шагами».	4
29-36	Ведение мяча на месте и в движении. Контроль мяча. Комбинации переводов. Игра 1x1.	8
37-42	Техника остановок после ведения мяча. Применение в игровых ситуациях. Развитие координационных способностей. Игра 1x1.	6
43-44	Техника ловли мяча, отскочившего от щита, от пола. Развитие ловкости.	2
45-60	Техника выбивания мяча после ведения. Развитие гибкости, скоростно-силовых качеств и силы.	16
61-72	Выбивания мяча при ведении. Развитие скоростно-силовых качеств.	12
73-90	Командные упражнения для отработки передач. Развитие силы. Игра 2x2	18

91-112	Командные упражнения для отработки врываний после передачи. Развитие специальной выносливости, скоростно-силовых качеств.	22
113-120	Взаимодействия в тройках. Подвижные игры.	8
121-136	Передачи в тройках в движении с атакой кольца с защитниками и без. Игра 3х3	16
137-142	Основы защитных действий в баскетболе.	6
143-158	Основы личной защиты с подстраховкой с «ближней» и «дальней стороны». Игра 1х1, 2х2	16
159-172	Основы действий в защите при численном преимуществе нападающих. Игра 2х1, 3х2, 4х3	14
173-180	Основы защитных действий со сменой игроков. Развитие скоростно-силовых качеств.	8
181-188	Противодействие заслонам.	8
189-192	Отсечение игроков и подбор в защите и нападении. Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	4
193-198	Техника личного освобождения от опеки защитника. Учебная игра.	6
199-202	Тактика нападения с применением заслонов игроку с мячом и без мяча. Рахвятие координационных способностей и силы.	4
203-208	Тактика свободного нападения. Учебная игра.	6
209-210	Прием нормативов по технической и специальной подготовки	2

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 6 часов в неделю. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий. Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

*Словесные методы:* создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

*Наглядные методы:* применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

*Практические методы:*

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Игровой и соревновательный методы составляют основу современной системы физического воспитания. Оба эти метода предполагают системное использование игр и игровых, соревновательных упражнений, отличающихся наибольшей привлекательностью для всех контингентов занимающихся. Игровой метод наиболее привлекателен для использования на занятиях с детьми. Его применение обеспечивает положительный эмоциональный отклик и постоянную высокую заинтересованность в выполнении заданий. Данный метод заключается в использовании подвижных игр для ознакомления, изучения и совершенствования отдельных приемов и игровых действий. С этой целью применяют эстафеты, игровые упражнения, учебные игры, позволяющие быстро закреплять и совершенствовать изучаемые действия.

Соревновательный метод помогает формированию психологического стереотипа, адекватного соревновательным условиям, и способствует формированию морально-волевых качеств.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### **Материально-техническое обеспечение занятий.**

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- ✓ Игровая площадка
  - Щиты с кольцами – 2 комплекта.
  - Стойки для обводки – 12 шт.
  - Гимнастическая стенка-6 пролетов.
  - Гимнастические скамейки – 4 шт.
  - Гимнастические маты – 4 шт.
  - Скакалки – 20 шт.
  - Мячи набивные различной массы – 10 шт.
  - Мячи теннисные – 10 шт.
  - Мячи баскетбольные – 20 шт.
  - Насос ручной со штуцером – 1 шт.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ:**

### **I. Используемая для разработки программы:**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт
2. Пособие А.И.Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» Волгоград: Учитель - 2013 в соответствии с федеральным компонентом государственным стандартом среднего полного образования, М.: «Дрофа» - 2004.
3. Рабочие программы. Москва. «Просвещение» 2013 г. Физическая культура. В. И. Лях.

4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
5. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
6. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
7. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
8. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
9. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
10. Зимин А. М. Тренер. Секреты мастерства.М: Из-во «Перо»,
11. <http://оиро.рф/wp-content/uploads/2020/07/Programmy-vneurochnoj-deyatelnosti2016.pdf>
12. Павел Гооге «Как научить баскетболу» Пермь: «Астер» 2021г

## **II. Рекомендуемая для детей и родителей:**

1. 1. Винокурова Н.К. Магия интеллекта, или Книга о том, когда дети бывают умнее, быстрее, смышленнее взрослых. М., 1994.
2. Бардин К.В. Как научить детей учиться, М., 1987.
3. Бурмыкин В. М. Особенности методики обучения игре в баскетбол. Тула, 2009
4. Гомельский В. А. Как играть в баскетбол, М, 2015