

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №1 Центрального района Волгограда»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ Гимназия №1

И.П.Цыбанев

Приказ №115 от 28.08.26



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности «Баскетбол»
для учащихся 6-9 классов

Волгоград 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы «Баскетбол» по содержанию является физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению – досуговой по форме организации - внеурочной деятельностью.

Учебная программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, рекомендаций Примерных программ внеурочной деятельности. (Стандарты второго поколения), с учетом особенностей образовательного учреждения, образовательных потребностей и запросов обучающихся.

Цели программы:

- Обеспечить обучающихся знаниями о специальных приемах и действиях баскетболистов.
- Содействовать укреплению здоровья детей.
- Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.
- Обеспечить разностороннее физическое развитие.

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья школьников;
- Содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности детского организма;
- Приобретение обучающимися необходимых теоретических знаний;
- Овладение юными баскетболистами основными приемами техники и тактики игры;
- Воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, ответственности, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию;
- Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;

- Выявление перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в спортивных школах;
- Формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям;
- Укрепление опорно – двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- Привитие обучающимся организаторских навыков;
- Организация условий для полезного проведения свободного времени.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.

Личностными результатами являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;

учиться работать по определенному алгоритму.

- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы группы и учителя;
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).
- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Содержание программы.

Основы знаний о физкультурной деятельности

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Правила техники безопасности, страховка и самостраховка. Общее и индивидуальное развитие человека. Физкультурно-спортивная этика. Стресс.

Влияние стресса на состояние здоровья. Гигиена. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

Способы физкультурной деятельности

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества:

Общеразвивающие упражнения

Развитие силовых способностей: комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанга и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой, с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Спортивные игры (баскетбол)

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

- Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.
- Упражнения с мячом: ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.
- Тактические действия: групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита.
- Спортивные игры: мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

Тематическое планирование

№	Название темы	Количество часов
1.	Вводное занятие	1
2.	Техническая подготовка	22

3.	Тактическая подготовка	10
4.	Тестирование и контрольные испытания	1
Всего		34

-

-

Календарно-тематическое планирование по «Баскетболу»

№	Тема занятий	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	Организационное занятие. Техника безопасности на занятиях по баскетболу (беседа). Теоретические занятия «Баскетбол – командная игра, спортивная игра».	1		
2	Общая физическая подготовка. Техника игры: ведение баскетбольного мяча правой, левой руками, попеременно на месте, в ходьбе и в беге.	1		
3	Обучение стойкам баскетболиста. Передача и ловля мяча на месте. Двусторонняя игра по упрощенным правилам	1		
4	Техника: ведение баскетбольного мяча в беге, с ускорением. Двусторонняя игра.	1		
5	Передача мяча из-за головы, от груди. Правила игры в баскетбол. Двусторонняя игра.	1		
6	Техника: перемещение игрока во время игры, бросок в корзину со штрафной линии. Двусторонняя игра.	1		
7	Техника: ведение баскетбольного мяча с ускорением, передача мяча в движении. Двусторонняя игра.	1		
8	Техника: ловля мяча с последующим броском в корзину. Остановка в прыжке. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Учебные игры в баскетбол 3х3	1		
9	Обучение технике нападения: перемещение игрока. Значение техники перемещения (беседа).	1		
10	Правила игры в баскетбол (дискуссия). Обучение остановке прыжком. Двусторонняя игра.	1		
11	Техника игры: ведение баскетбольного мяча в различных ситуациях (препятствия). Остановка шагом. Бросок в корзину после остановки.	1		
12	Общая физическая подготовка учащихся. Техника игры: остановка в два шага с последующим броском в корзину.	1		
13	Баскетбольная игра «33». Двусторонняя игра.	1		
14	Техника игры: ведение баскетбольного мяча с последующей остановкой (любой вариант); обучение поворотам (плечом вперед, назад). Двусторонняя игра.	1		
15	Совершенствование перемещения по площадке. Двусторонняя игра.	1		
16	Техника игры: ведение мяча, ловля мяча в движении. Двусторонняя игра.	1		
17	Бросок в кольцо с 3-х очковой линии.	1		

	Двусторонняя игра.			
18	Техника игры: совершенствование держания мяча двумя руками, совершенствование передачи мяча двумя руками от груди. Двусторонняя игра.	1		
19	Общая физическая подготовка (полоса препятствий). Двусторонняя игра.	1		
20	Правила игры в стритбол. Учебные игры в стритбол.	1		
21	Совершенствование передач мяча (под головой, одной рукой от плеча с поворотом в прыжке), ведение мяча в парах, в тройках. Двусторонняя игра.	1		
22	Упражнения для изучения и совершенствования ловли и передачи мяча в различных условиях. Двусторонняя игра.	1		
23	Совершенствование бросков в корзину (одной и двумя руками снизу, одной рукой от плеча). Двусторонняя игра.	1		
24	Техника: упражнения для изучения и совершенствования ведения мяча. Двусторонняя игра.	1		
25	Техника: обучение отвлекающим действиям-финтам. Двусторонняя игра.	1		
26	Упражнения для обеспечения и совершенствования отвлекающих действий. Двусторонняя игра.	1		
27	Техника защиты: обучение и совершенствование вырывания мяча.	1		
28	П/и «Догонялки с баскетбольным мячом». Двусторонняя игра.	1		
29	Техника: обучение и совершенствование перехватывания мяча во время передач.	1		
30	Техника защиты: техника выбивания мяча во время ведения. Двусторонняя игра.	1		
31	Техника защиты: обучение прикрытию мяча при бросках в корзину. Двусторонняя игра и самоанализ.	1		
32	Обучение технике противодействия выходом нападающего в борьбе за мяч, отскочившего от щита. Двусторонняя игра.	1		
33	Совершенствование техники нападения в игре: перемещения по площадке (различные варианты). Двусторонняя игра.	1		
34	Совершенствование ранее изученных упражнений тактики игры : ловля, ведение, броски, защита. Двусторонняя игра в стритбол.	1		
	Итого: 34			

5. Учебно-методическое обеспечение:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / Авт.-сост. В.И. Лях, А.А. Зданевич М.: Просвещение 2015г.
2. Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» / Авт.-сост. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий ; М.: Просвещение, 2013.