

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная
общеобразовательная школа с. Купино муниципального района Базенчукский Самарской области

Проверено зам. директор по УВР Ефремова А.И. Протокол № 7 от <u>«29» августа 2025г.</u>	УТВЕРЖДАЮ директор ГБОУ ООШ с. Купино Пр. №165 от 29.08.2025г. _____ Климова Л.В.
--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) «Баскетбол» Класс 5-9

Рассмотрена на заседании МО учителей предметников

Протокол №1 от «29» августа 2025г.

Председатель МО Цубер И.И.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности « Здоровый образ жизни. Баскетбол» для 5-9 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и авторской программы внеурочной деятельности «Баскетбол» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., 2018г. Программа рассчитана на пять лет (общий объем - 170 часов), исходя из 1 часа занятий в неделю – 34 часа в год.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющейся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; – уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;

- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» учащиеся *должны*:

знать

значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; правила безопасного поведения во время занятий по баскетболу; название разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники; наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий; упражнения на развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости); контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения; основное содержание правил соревнований по баскетболу; жесты баскетбольного судьи; игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

уметь

соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по баскетболу; выполнять технические приемы и тактические действия; контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по баскетболу; играть в баскетбол с соблюдением основных правил; демонстрировать жесты баскетбольного судьи; проводить судейство по баскетболу.

Эффект: участие в соревнованиях школьного и районного уровня, судейство школьных соревнований.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Основы знаний

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов. Тактические действия в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.

Передвижения и остановки без мяча

Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево

Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед.

Скоростные рывки из различных исходных положений

Остановки: двумя шагами, прыжком

Прыжки, повороты вперед, назад

Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)

Ловля мяча

Ловля мяча:

- двумя руками на уровне груди;
- двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)

Передачи мяча

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении

Передача мяча одной рукой от плеча

Передача мяча двумя руками сверху

Ведение мяча

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)

Ведение мяча с изменением скорости передвижения

Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)

Ведение мяча в движении с переводом на другую руку

Ведение мяча с изменением направления движения

Ведение мяча с обводкой препятствий

Броски мяча

Бросок мяча двумя руками от груди с места

Бросок мяча одной рукой от плеча с места

Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения

Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке

Штрафной бросок

Отбор мяча

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении

Вырывание мяча из рук соперника

Накрывание мяча при броске

Отвлекающие приемы (финты)

Финты без мяча

Финты с мячом

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо

Сочетание приемов с броском мяча в кольцо

Тактика игры

Индивидуальные действия в нападении и защите

Групповые действия в нападении и защите:

- взаимодействие двух игроков;
- взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2Х1);
- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2Х2)
- взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;
- взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3Х2);
- взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)

Двусторонняя учебная игра

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

Игры, развивающие физические способности

Физическая подготовка

Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

Судейская практика

Судейство игры в баскетбол

Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности

5-9 классов

№	Наименование разделов, тем	Всего часов	Количество часов				
			5кл.(34ч)	6кл.(34)	7кл.(34)	8кл.(34)	9кл.(34ч)
		170 ч					
1	Основы знаний		В процессе занятий				
2	Передвижения и остановки без мяча	15	6	3	2	2	2
3	Ловля мяча	12	4	3	3	1	1
4	Передача мяча	12	4	3	3	1	1
5	Ведение мяча	32	9	7	6	6	4
6	Броски мяча	28	5	6	6	6	6
7	Отбор мяча	10	-	2	2	3	3
8	Отвлекающие приемы (финты)	9	-	2	2	3	2
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	8	3	2	2	-	-
10	Тактика игры	39	3	6	8	10	12
11	Подвижные игры и эстафеты		В процессе учебно-тренировочных занятий				
12	Физическая подготовка		В процессе учебно-тренировочных занятий				
13	Судейская практика	5	-	-	-	2	3
	Всего:		34	34	34	34	34

Тематическое планирование 5-9 класс

№	Содержание курсы	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся	Форма проведения
1	Основы знаний В процессе учебно- тренировочных занятий	<p>Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу.</p> <p>Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов.</p> <p>Тактические действия в баскетболе.</p> <p>Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей</p>	<p>Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом.</p>	<p>Беседа.</p> <p>Практическая работа</p>
2	Передвижения и остановки без мяча (15 часов)	<p>Стойка игрока.</p> <p>Перемещение в защитной стойке; вперед, назад, вправо, влево.</p> <p>Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед.</p> <p>Скоростные рывки из различных исходных положений.</p> <p>Остановки: двумя шагами, прыжком.</p> <p>Прыжки, повороты</p>	<p>Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности.</p> <p>Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой</p>	<p>Практическая работа. Учебная игра</p>

		<p>вперед, назад.</p> <p>Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)</p>	деятельности.	
3	Ловля мяча (12 часов)	<p>Ловля мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> • двумя руками на уровне груди; • двумя руками «высокого» мяча (в прыжке) 	<p>Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.</p>	Практическая работа. Учебная игра
4	Передача мяча (12 часов)	<p>Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении</p> <p>Передача мяча одной рукой от плеча</p> <p>Передача мяча двумя руками сверху</p>		Практическая работа. Учебная игра
5	Ведение мяча (32)	<p>Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)</p> <p>Ведение мяча с изменением скорости передвижения</p> <p>Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)</p> <p>Ведение мяча в</p>	<p>Демонстрировать технику ведения мяча различными способами.</p> <p>Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.</p>	Практическая работа. Учебная игра

		движении с переводом на другую руку Ведение мяча с изменением направления движения Ведение мяча с обводкой препятствий		
	Броски мяча (28 ч)	Бросок мяча двумя руками от груди с места Бросок мяча одной рукой от плеча с места Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке Штрафной бросок	Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.	Практическая работа. Учебная игра
7	Отбор мяча (10ч)	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении Вырывание мяча из рук соперника Накрывание мяча при броске	Демонстрировать и применять выбивание, вырывание мяча в игровой деятельности	Практическая работа. Учебная игра
8	Отвлекающие приемы (финты) (9 ч)	Финты без мяча Финты с мячом	Применять отвлекающие маневры в игре.	Практическая работа. Учебная игра
9	Выполнение	Сочетание приемов без	Демонстрировать	Практическая работа. Учебная

	комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом (8 ч)	броска мяча в кольцо Сочетание приемов с броском мяча в кольцо	приемы мяча в кольцо без бросков и с бросками.	игра
10	Тактика игры (39 ч)	<p>Индивидуальные действия в нападении и защите</p> <p>Групповые действия в нападении и защите:</p> <ul style="list-style-type: none"> • взаимодействие двух игроков; • взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2Х1); • взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2Х2) • взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»; • взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3Х2); • взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»); • взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»); 	<p>Описывать технику прыжка в верх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику остановки прыжком, двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности.</p> <p>Использовать игру баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга.</p>	Практическая работа. Учебная игра

		<ul style="list-style-type: none"> • взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка») <p>Двусторонняя учебная игра</p>		
11	Подвижные игры и эстафеты В процессе учебно-тренировочных занятий	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий Игры, развивающие физические способности	Демонстрировать игровые упражнения, подвижные игры и эстафета с элементами баскетбола	Практическая работа. Учебная игра
12	Физическая подготовка В процессе учебно-тренировочных занятий	Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.	Практическая работа. Учебная игра
13	Судейская практика (5 ч)	Судейство игры в баскетбол	Демонстрировать жесты баскетбольного судьи, проводить судейство по баскетболу.	Практическая работа. Учебная игра