



Муниципальное автономное общеобразовательное  
учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 35  
с углубленным изучением отдельных предметов имени А.А. Маегова».  
(МАОУ «СОШ № 35»)

«Откымын предмет пыдсиянь велодан А.А. Маегов нима  
35 №-а шёр школа» муниципальной асьюралана велодан учреждение.  
«35 № ШШ» МАВУ».

Рассмотрена школьным  
методическим  
объединением классных  
руководителей  
МАОУ «СОШ №35»  
Протокол № 1  
от «\_29\_» августа 2023года

Согласовано с  
заместителем директора по  
ВР МАОУ «СОШ № 35»  
Потаповой М.И.

«\_29\_» августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ «СОШ  
№ 35»

\_\_\_\_\_  
Е.А.Павлова  
«\_6\_» сентября 2023 года

## **Программа внеурочной деятельности «Баскетбол»**

Направленность:  
Физкультурно - спортивная

Для учащихся 8-11 классов  
Срок реализации - 1 год

Сыктывкар 2023

## Содержание программы курса внеурочной деятельности «Баскетбол»

№ п/п	Наименование	Страница
1	Пояснительная записка программы курса внеурочной деятельности «Баскетбол»	3
2	Цель и задачи курса внеурочной деятельности «Баскетбол»	4
3	Взаимосвязь с программой воспитания курса внеурочной деятельности «Баскетбол»	5
4	Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Баскетбол»	5
5	Содержание курса внеурочной деятельности «Баскетбол»	6
6	Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Баскетбол»	7

## **1. Пояснительная записка программы курса внеурочной деятельности «Баскетбол»**

### **Актуальность программы**

В настоящее время одной из важнейших проблем является сохранение здоровья нации и пропаганда здорового образа жизни. Правительство РФ ставит приоритетом массовое развитие спорта, особенно детского и юношеского. Отсюда вытекает актуальность данной дополнительной образовательной программы «Баскетбол», которая заключается в создании условий для физического воспитания детей, приобщения детей к спорту и здоровому образу жизни.

Баскетбол - популярная игра во многих странах мира. Простая с виду, на самом деле игра в баскетбол — один из сложных видов спорта, с большим количеством разнообразных технических и тактических приемов. Она требует от спортсмена высокой скорости, ловкости, чувства мяча, отточенного игрового мышления, хорошей реакции, способности мгновенно принимать решения, устойчивой нервной системы, безграничного упорства и прилежания.

Программа внеурочной деятельности "Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР", авторы: Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Башкирова В.Г., Духовный М.И., Издательство: Советский спорт, в соответствии с Законом Российской Федерации и Республики Коми «Об образовании», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Уставом ЦДО.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Программа служит основным документом для эффективного построения учебно-тренировочного процесса, содействию успешного решения задач физического воспитания детей школьного возраста. Программа является основным документом при организации образовательного процесса по баскетболу, однако она не может рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования учебно-тренировочного процесса. Особенности организации занятий, наличие дополнительной материально-технической базы могут вносить коррективы.

Данная программа углубляет знания и умения обучающихся по физическому воспитанию и позволяет выпускникам продолжить обучение в учебных заведениях физкультурной направленности.

В данной программе представлено содержание работы на трех этапах:

- начальная подготовка;
- общая физическая подготовка;
- учебно-тренировочная подготовка.

### **Характеристика программы**

- Направленность: физкультурно-спортивная.
- Вид: модифицированная.

*Классификация:*

- По признаку «общее-профессиональное» - специализированная.
- По характеру деятельности - спортивно-оздоровительная.
- По возрастному принципу - разновозрастная.
- По масштабу действия - учрежденческая.
- По срокам реализации – 1 год

### **Организационно-педагогические основы обучения.**

Возраст обучающихся на начало освоения программы 12-17 лет. Набор детей в группы осуществляется на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья, личного заявления родителей (законных представителей) и личного желания ребенка.

Рекомендуемое расписание занятий: 1 час в неделю, всего 32 занятия в год.

Группы формируются без учета начальной физической подготовки. Определение

уровня физической подготовленности обучающихся проводится в начале цикла обучения. Однако необходимо подчеркнуть, что при стартовых «срезах» низкие показатели уровня физической подготовленности детей не могут быть препятствием для зачисления в учебную группу. Показатели нужны педагогу для выстраивания учебно-воспитательного процесса с учетом индивидуальных показателей. Состав обучающихся постоянный, разновозрастной.

Программа рассчитана на последовательное изучение и освоение материала по теоретической, технической, тактической подготовке.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Подготовка спортсменов по баскетболу проходит в несколько этапов, которые имеют свои особенности

Цель занятий - укрепление здоровья, физического развития, и подготовленности для дальнейшего пополнения групп ОФП.

Задачи и преимущественная направленность образовательного процесса:

1. Привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям физической культурой и формирование стойкого интереса.
2. Пропаганда здорового образа жизни.
3. Развитие координации движения, быстроты, ловкости, гибкости.
4. Обучение основам техники игры баскетбол.
5. Участие в товарищеских играх.

## **2. Цель и задачи курса внеурочной деятельности «Баскетбол»**

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни путем приобщения учащихся к занятиям баскетболом.

В достижении данной цели программа решает ряд **задач:**

**Образовательные:**

1. Обучить технике и тактике баскетбола, подготовка юных спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборных команд школы.
2. Обучить правилам техники безопасности при занятии баскетболом.
3. Познакомить с историей развития баскетбола, как вида спорта в РК.
4. Обучить основам организации судейства игры

**Развивающие:**

1. Развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
2. Прививать жизненно важные гигиенические навыки;
3. Содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
4. Стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
5. Помогать в овладении и закреплении разнообразных навыков и умений игры в баскетбол;
6. Способствовать расширению двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол»;
7. Укрепить здоровье, содействовать правильному физическому развитию

и разносторонней физической подготовленности.

Воспитательные:

1. Привить интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
2. Профилактика и предупреждение безнадзорности, правонарушений и девиантного поведения детей и подростков через вовлечение их в технические виды спорта.
3. Пропаганда и приобщение к здоровому образу жизни, изменение отношения к самой философии физической культуры и спорта, к своему здоровью
4. Способствие формированию позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

### **3. Взаимосвязь с программой воспитания курса внеурочной деятельности «Баскетбол»**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рабочей программы воспитания МАОУ «СОШ № 35» Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для учащихся, обеспечивающих их вовлечённость в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

### **4. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Баскетбол»**

Педагогический контроль знаний, умений и навыков учащихся осуществляется в несколько этапов:

1. Входная диагностика с целью выявления способностей детей, для установления дальнейшего роста.
2. Промежуточный контроль.
3. Итоговый контроль в конце учебного года производится по сумме показателей за все время.

Личность выпускника формируется через включение его в разнообразную многоплановую деятельность, собственный опыт взаимодействия с окружающими людьми, обеспечение безопасной жизнедеятельности, осознание ответственности за свои решения через принятие ценностных норм общества.

Личностно-значимые качества выпускника: соблюдающий нормы коллективной жизни; человек, умеющий самосовершенствоваться; ведущий здоровый образ жизни;

К концу обучения воспитанник должен:

1. Осознать роль физической культуры в жизни человека.
2. Знать об общих и индивидуальных основах личной гигиены.
3. Основные понятия правил игры в баскетбол.
4. Уметь выполнять перемещения, передачи мяча и подачу.
5. Сдать контрольные нормативы.

### **5. Содержание курса внеурочной деятельности «Баскетбол»**

## **1. Общая физическая подготовка (11 часов)**

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

## **2. Специальная физическая подготовка 21 часов)**

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### **Техническая подготовка**

#### **1. Упражнения без мяча.**

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
  - в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

#### **2. Ловля и передача мяча.**

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Передача одной рукой от плеча.

2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.6. То же после ведения мяча.

2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.

2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.9. Передача одной рукой снизу от пола.

2.10. То же в движении.

2.11. Ловля мяча после полуотскока.

2.12. Ловля высоко летящего мяча.

2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

#### **3. Ведение мяча.**

3.1. На месте.

3.2. В движении шагом.

3.3. В движении бегом.

3.4. То же с изменением направления и скорости.

3.5. То же с изменением высоты отскока.

3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.

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

#### **4. Броски мяча.**

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.  
4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.  
4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.  
4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.  
4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.  
4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.  
4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.  
4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.  
4.9. В прыжке одной рукой с места.  
4.10. Штрафной.  
4.11. Двумя руками снизу в движении.  
4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.  
4.13. В прыжке со средней дистанции.  
4.14. В прыжке с дальней дистанции.  
4.15. Вырывание мяча.  
4.16. Выбивание мяча.

#### **Тактическая подготовка**

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### **6. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Баскетбол»**

<b>№</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Количество часов</b>
<i>Общая физическая подготовка (11 часов)</i>		
1	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).	1
2	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).	1
3	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).	1

4	Подвижные игры.	1
5	Подвижные игры.	1
6	Эстафеты.	1
7	Эстафеты.	1
8	Эстафеты.	1
9	Полосы препятствий.	1
10	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).	1
11	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).	1
<i>Специальная физическая подготовка ( 21 час)</i>		
<i>Упражнения (3 часов)</i>		
1	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.	1
2	Упражнения для развития ловкости баскетболиста.	1
3	Упражнения для развития ловкости баскетболиста.	1
<i>Техническая подготовка</i>		
<i>Упражнения без мяча (4 часа).</i>		
1	Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Повороты на месте. Повороты в движении.	1
2	Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.	1
3	Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения.	1
4	Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.	1
<i>Ловля и передача мяча (3 часа).</i>		
1	Двумя руками от груди, стоя на месте.	1
2	Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола.	1
3	Ловля мяча после полутскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении	1
<i>Ведение мяча (4 часа)</i>		
1	На месте. В движении шагом. В движении бегом.	1
2	То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока.	1
3	Правой и левой рукой поочередно на месте.	1
4	Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.	1
<i>Броски мяча (4 часа).</i>		
1	Одной рукой в баскетбольный щит с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.	1
2	Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.	1



	Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками снизу в движении.	
3	В прыжке одной рукой с места. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции.	1
4	Штрафной. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	1
<i>Тактическая подготовка (3 часа)</i>		
1	Защитные действия при опеке игрока без мяча Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв	1
2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	1
3	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	1