

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3  
Г. БАЛАШОВА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

«РАССМОТРЕНО»  
На заседании ШМО  
классных руководителей  
Протокол № 1 от  
«29» августа 2024  
г. Ж/Ковалева С.А.

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора по  
ВР МАОУ СОШ №3 г.  
Балашова  
Ю.А. Поберий  
Протокол № 1 от  
«29» 08 2024  
г.

«УТВЕРЖДЕНО»  
Директор МАОУ СОШ №3  
г. Балашова  
Полянская  
Приказ № 393 от  
«30» августа 2024  
г.



Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности

Кружок «Баскетбол для всех»

(Приложение к ООП ООО и СОО)

Срок реализации программы: 1 год.

Класс (возраст): 7-11 класс (13-17 лет).

Разработана учителем  
Физической культуры  
Антоновой О.Н.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа данного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29 мая 2015 года № 996-р;

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения от 31 мая 2021 года № 286;

Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленные письмом Минобрнауки от 18 августа 2017 года № 09-1672;

основной образовательной программы начального общего образования МАОУ СОШ № 3 г. Балашова, утвержденной приказом, в том числе с учетом рабочей программы воспитания.

Рабочая программа студии «Баскетбол для всех» предназначена для обучающихся 7-11-х классов, имеющих интерес к спортивно-оздоровительной деятельности. Курс направлен на обеспечение дополнительной теоретической и практической подготовки по физической культуре.

**Цель** курса внеурочной деятельности: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

### **Задачи:**

#### *Образовательные:*

- Продолжить знакомство с баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

#### *Развивающие:*

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

#### *Воспитательные:*

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.
- Расширять спортивный кругозор детей.
- Воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

***Принципы организации обучения:***

1. Принцип доступности и индивидуализации.
2. Принцип постепенности.
3. Принцип систематичности и последовательности.
4. Принцип сознательности и активности.
5. Принцип наглядности.

***Место учебного курса*** в плане внеурочной деятельности МАОУ СОШ № 3 г.

Балашова: учебный курс предназначен для обучающихся 7-11-х классов; рассчитан на 3 часа в неделю – 102 часа.

**2. Содержание курса внеурочной деятельности**

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

*Развитие баскетбола в России.*

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

*Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.*

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

*Общая и специальная физическая подготовка.*

Единая спортивная классификация. Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.

Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Индивидуальные действия при нападении.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Совершенствование техники передвижений.

Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении».

Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.

Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие

специальных физических качеств. Учебная игра. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).

Командные действия в нападении. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».

Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.

*Основы техники и тактики игры.*

Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих.

Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 – 2. Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Техническая подготовка юного спортсмена. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.

Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».

Сущность и назначение планирования и его виды. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.

### **3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности с учетом**

## **рабочей программы воспитания**

*Ожидаемые результаты* освоения обучающимися программы оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

### **Личностный результат**

#### ***В области познавательной культуры:***

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### ***В области нравственной культуры:***

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### ***В области трудовой культуры:***

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

### **Метапредметный результат**

#### ***В области познавательной культуры:***

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

### ***В области нравственной культуры:***

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

### ***В области трудовой культуры:***

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

### **Предметный результат**

#### ***В области познавательной культуры:***

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### ***В области нравственной культуры:***

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

#### ***В области трудовой культуры:***

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

#### 4. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	ЭОР
1.	Знания о физической культуре	В процессе занятия	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - Российская электронная школа
2.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	10	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - Российская электронная школа <a href="https://www.uchportal.ru/load/101">https://www.uchportal.ru/load/101</a> Учительский портал (уроки по физической культуре) <a href="https://crumb.ru/marking/">https://crumb.ru/marking/</a> Правила различных спортивных игр
3.	Передача и ловля мяча	16	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - Российская электронная школа <a href="https://www.uchportal.ru/load/101">https://www.uchportal.ru/load/101</a> Учительский портал (уроки по физической культуре) <a href="https://crumb.ru/marking/">https://crumb.ru/marking/</a> Правила различных спортивных игр
4.	Ведение мяча	19	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - Российская электронная школа <a href="https://www.uchportal.ru/load/101">https://www.uchportal.ru/load/101</a> Учительский портал (уроки по физической культуре) <a href="https://crumb.ru/marking/">https://crumb.ru/marking/</a> Правила различных спортивных игр
5.	Броски мяча в кольцо	26	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - Российская электронная школа <a href="https://www.uchportal.ru/load/101">https://www.uchportal.ru/load/101</a> Учительский портал (уроки по физической культуре) <a href="https://crumb.ru/marking/">https://crumb.ru/marking/</a> Правила различных спортивных игр
6.	Подвижные игры с элементами баскетбола и эстафеты	6	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - Российская электронная школа <a href="https://www.uchportal.ru/load/101">https://www.uchportal.ru/load/101</a> Учительский портал (уроки по физической культуре) <a href="https://crumb.ru/marking/">https://crumb.ru/marking/</a> Правила различных спортивных игр

7.	Учебная игра	25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - Российская электронная школа <a href="https://www.uchportal.ru/load/101">https://www.uchportal.ru/load/101</a> Учительский портал (уроки по физической культуре) <a href="https://crumb.ru/marking/">https://crumb.ru/marking/</a> Правила различных спортивных игр
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

## 5. Формы проведения занятий

### *Формы проведения занятия и виды деятельности:*

- ✓ Однонаправленные занятия: посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической.
- ✓ Комбинированные занятия: включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
- ✓ Игровые занятия: игровая деятельность.
- ✓ С использованием ИКТ: просмотр презентаций и видеороликов.

### *Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:*

- ✓ Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.
- ✓ Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования
- ✓ Практический метод
- ✓ Игровой метод
- ✓ Соревновательный метод
- ✓ Метод круговой тренировки.

## 6. Учебно-методическое обеспечение курса внеурочной деятельности

### 6.1. Учебные материалы для ученика

### 6.2. Методические материалы для учителя

1. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.
2. Нестеровский Д.И.: Баскетбол: Теория и методика обучения. - М.: Академия, 2008
3. под ред.: Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова ; рец.: С.Ю. Тюленьков, А.Я. Гомельский: Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства. - М.: Академия, 2008
4. Учебники под редакцией М.Я.Виленский, И.М.Туревский и др. «Физическая культура 5,6,7 класс» (М.: Просвещение, 2012), «Физическая культура. 8—9 классы», под общ.ред. В. И. Ляха (М.: Просвещение, 2011).
5. Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» / Авт.-сост. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2013.

### **6.3. Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет**

<https://resh.edu.ru/> - Российская электронная школа

<https://www.uchportal.ru/load/101> Учительский портал (уроки по физической культуре)

<https://crumb.ru/markin/> Правила различных спортивных игр

### **7. Материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности**

Обучающиеся занимаются в спортивной форме и обуви (с учетом погодно-климатических условий).

Для проведения занятий по программе используется стандартное оборудование и инвентарь в соответствии с требованиями к организации учебного процесса:

- ✓ спортивный зал для занятий физической культурой (деревянный пол, достаточное освещение, вентиляция)
- ✓ мячи (баскетбольные)
- ✓ фишки
- ✓ гимнастическая скамейка
- ✓ прочий мелкий спортивный инвентарь.