

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
министерство образования Самарской области
Северное управление
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской
области средняя общеобразовательная школа № 1 п.г.т.Суходол
муниципального района Сергиевский Самарской области

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Котельникова О.В.
«26» августа 2025 г.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора
по УВР

Котельникова О.В.
«28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Соломонова Т.В.
№ 163-од
от «29» августа 2025г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Спортивный клуб» (баскетбол)

для обучающихся 7 классов

Разработчики:
учителя физической культуры

СУХОДОЛ, 2025

Пояснительная записка

Спортивные игры являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем во время игры позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Актуальность программы. Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровьесформирующей функции, обеспечивающей эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступной формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека. В связи с этим представляется важным и необходимым целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола детьми и подростками, актуализированного в здоровом стиле их жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Баскетбол" физкультурно-спортивной направленности.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Учебный план каждого года обучения программы состоит из 3 модулей.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что она отвечает потребности общества и образовательным стандартам второго поколения в формировании компетентной творческой личности. Программа носит сбалансированный характер и направлена не только на освоение предметного содержания, но и на развитие морально-волевых и нравственных качеств и, что особенно важно, на интеллектуальное развитие и повышение уровня общей культуры занимающихся, развитие коммуникативных навыков.

Цель программы – формирование личностных и физических качеств, обучающихся посредством приобщения к занятиям баскетболом.

Задачи:

- Овладение основами игры в баскетбол.
- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни.

- Овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.
- Обеспечение каждому ребенку в соответствии с его индивидуальными задатками оптимальной степени развития основных физических качеств, необходимых в жизни, особенно качеств определяющих силовые, скоростные, координационные способности, а также выносливость.
- Формирование коллективного взаимодействия.
- Формирование устойчивой привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время.
- Создание условий для превращения общественно-значимых нравственных ценностей в личностно-значимые.
- Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.

Программа составлена в соответствии с документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказ министерства Просвещения № 196 от 9.11.2018 г. «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г.№ 996-р),
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р),
- Письма Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»,
- Приказа Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897, зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 01.02.2011г. № 19644 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»,
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- Распоряжение Правительства Самарской области от 9.08.2019 г. № 748-р «О внедрении модели функционирования системы персонализированного финансирования дополни-

тельного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 года № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2014 «Об утверждении «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Планируемые образовательные результаты программы

Личностные	<ul style="list-style-type: none"> – проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям баскетболом и к здоровому образу жизни; – проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; – умеют оказывать помощь своим сверстникам.
Метапредметные	<p style="text-align: center;">Познавательные</p> <ul style="list-style-type: none"> -умеют ориентироваться в различных правилах игры, усваивают информацию, получаемую из различных источников; - владеют навыками ясно, излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; <p style="text-align: center;">Коммуникативные</p> <ul style="list-style-type: none"> - умеют продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; - готовы и способны вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, проявляют толерантность, <p style="text-align: center;">Регулятивные</p> <ul style="list-style-type: none"> - знают приемы анализа данной ситуации и определение путей достижения поставленной цели; -владеют элементарными навыками планирования своих действий; - умеют самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения,

	<p>определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - имеют навыки адекватно оценивать свои реальные и потенциальные возможности; - умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
Предметные	<p>Учащиеся должны</p> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Историю развития баскетбола; -Правила безопасного поведения во время тренировок; -Основные правила игры в баскетбол; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • -Научиться играть в баскетбол; - Знать общие основы баскетбола; <p>Уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> - играть по правилам; - Овладеть навыками судейства; - Уметь управлять своими эмоциями; - Знать основные понятия и термины в теории и методике баскетбола; - Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; - играть по упрощенным правилам игры; - Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции; - Получить навыки технической подготовки баскетболиста; - Освоить техники перемещений, стоек баскетболиста в нападении и в защите

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач.

Для отслеживания качества усвоения детьми изучаемого материала проводится стартовая, промежуточная и итоговая диагностика, с использованием единой шкалы оценки результатов:

- **минимальный уровень** – ребёнок выполняет образовательную программу не в полном объеме;
- **базовый уровень** – ребёнок стабильно занимается, выполняет образовательную программу;
- **повышенный уровень** – ребёнок проявляет устойчивый интерес к занятиям, принимает участие в конкурсах и соревнованиях;
- **творческий уровень** – ребёнок проявляет ярко выраженные способности к изучаемому виду деятельности, признается лучшим игроком в команде.

Реализация учебно-воспитательных задач достигается за счёт разнообразных **форм обучения**:

- лекции, изучение литературы, просмотр учебных видеофильмов;
- использование специального оборудования и методик;
- учебно-тренировочные занятия;
- летние спортивные лагеря;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- восстановительные мероприятия;
- зачеты, тестирования.

Организация учебного процесса.

Программа «Баскетбол» разработана для детей 11-17 лет очной формы обучения в спортивной секции.

Количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы - 1 час в неделю, 34 часа в год.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план программы «Баскетбол»

№ п/п	Наименование модуля	Всего	Теория	Прак- тика
1	Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	4	2	2
2	Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	16	-	16
3.	Специальная физическая и тактическая подготовка .	14	-	14

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№п/п	Наименование раздела	Количество часов			
1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности					
1	Введение в программу. История возникновения и развития баскетбола. Правила безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
		2	2	-	
2.	Общая физическая подготовка (ОФП) Физические упражнения – путь к долголетию, здоровью, работоспособности. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Основные строевые упражнения на месте и в движении.	2	-	2	Входящая диагностика, анкетирование

	Различные виды ходьбы и бега, прыжки. Упражнения: на развитие мышц туловища, ног; на растягивание, расслабление и координацию движений.				
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью					
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	4		4	Наблюдение , анкетирование
2.	Техническая подготовка (ТП)	4		4	
3.	Специальная физическая подготовка. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и скорости сокращения мышц. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).	4		4	
4	Тактическая подготовка (ТП)	4		4	
3 модуль: Специальная физическая и тактическая подготовка .					
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	4		4	Наблюдение , тестирование нормативов
2.	Специальная физическая подготовка. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и скорости сокращения мышц. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).	4		4	
3.	Техническая и тактическая подготовка (ТПП) 1.Основные правила игры в баскетбол. Арсенал технико-тактических приемов баскетболиста. Знакомство с основами тактики игры в баскетбол, основными	6		6	

	приёмами самоконтроля. 2. Игра в защите индивидуальные перемещения защитника; борьба за отскок, отсекание; личная защита (прессинг); зонная защита; уход от заслонов и наведений. 3. Игра в нападении.				
	Итого:	34	2	32	

Цель – формирование личностных и физических качеств, обучающихся посредством приобщения к занятиям баскетболом.

Задачи:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни.
- Обеспечение каждому ребенку в соответствии с его индивидуальными задатками оптимальной степени развития основных физических качеств, необходимых в жизни, особенно качеств определяющих силовые, скоростные, координационные способности, а также выносливость. - Формирование коллективного взаимодействия.
- Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.
- Научить основным правилам игры в баскетбол.
- Дать знания общих основ баскетбола.
- Научить основным техническим приемам в баскетболе.

СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО МОДУЛЯ

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности

1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Введение в программу. Правила безопасности при занятиях баскетболом.

Общая физическая подготовка

Тема 1. Роль ходьбы и бега в формировании физических качеств баскетболиста.

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменения скорости движения;
- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;
- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами;
- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;
- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОГО МОДУЛЯ

Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью

Общая физическая подготовка

Тема 1. Совершенствование техники спортивной ходьбы и бега. Ходьба и бег. Ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы, с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами, с изменением темпа и направления движения, характера работы рук.

Бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Тема 2. Выполнение подготовительных упражнений, направленных на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Техническая подготовка

Тема 1. Влияние баскетбола на организм человека. Арсенал технико-тактических приёмов баскетболиста. Техника выполнения действий.

Тема 2. Биокинематические схемы двигательных действий. Основные приемы самоконтроля.

Специальная физическая подготовка

Тема 1. Упражнения для развития ловкости «Челночный» бег на 5,6 и 10 м.

Тема 2. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом.

Тактическая подготовка

Тема 1. Игра в защите: индивидуальные перемещения защитника; борьба за отскок, отсекание; личная защита (прессинг); зонная защита; уход от заслонов и наведений.

Тема 2. Игра в нападении: открывание; быстрый отрыв; взаимодействие в «двойках» и «тройках»; позиционное нападение; заслоны и наведения.

Ожидаемые результаты

К концу 2 модуля учащиеся должны:

- освоить основные комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений;
- знать общие основы баскетбола;
- освоить основные технические приемы в баскетболе;
- ознакомиться с терминологией
- научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам

СОДЕРЖАНИЕ ТРЕТЬЕГО МОДУЛЯ

Физическое и спортивно-техническое совершенствование

Общая физическая подготовка

Тема 1. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:

- для рук и плечевого пояса;
- для мышц туловища;
- для мышц ног;
- для мышц шеи.

Тема 2. Упражнения с сопротивлением (парные и групповые, подвижные игры с элементами сопротивления);

Специальная физическая подготовка

Тема 1. Упражнения для развития ловкости «Челночный» бег на 5,6 и 10 м.

Тема 2. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Прыжок в высоту с места. Для определения динамической силы мышц нижних конечностей.

Техническая и тактическая подготовка

Тема 1. Стойки и перемещения баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами).

Остановки: «прыжком», «в два шага».

Тема 2. Передачи мяча: 2 руками от груди; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках; одной рукой от плеча, «снизу» одной и двумя руками.

Ожидаемые результаты

К концу 3 модуля учащиеся должны:

- освоить основные технические приемы в баскетболе;
- ознакомиться с терминологией;
- уметь играть по упрощенным правилам;
- владеть основными техническими приемами;
- научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- играть в баскетбол по упрощенным правилам игры.

Календарно- тематическое планирование 6-9 класс

Всего 34 часа, 1 час в неделю.

№ урока п\п	Тема урока	Количество часов	Сроки	ОЭР
1-2	Теоретическая подготовка Введение в программу. История возникновения и развития баскетбола. Правила безопасности при занятиях баскетболом	2		
3-4	ОФП. Теория: Строевые упражнения, ходьба и бег. Значение строевых упражнений в воспитании дисциплинированности и формировании личности.	2		
5-6	ОФП. Практика: Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами: - с короткой и длинной скакалкой - с набивными и баскетбольными мячами	2		
7-8	Техническая подготовка (ТП) Теория: Правила игры в баскетбол. Технические действия: Стойки и перемещения баскетболиста. Остановки.»	2		

	Передачи мяча. Ловля мяча. Ведение мяча. Броски в кольцо. Подвижные игры.			
9-10	ОФП. Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	2		
11-12	ТП. Практика: Передачи мяча: 2 руками от груди; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках; одной рукой от плеча, «снизу» одной и двумя руками.	2		
13-14	ОФП. Практика: Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для развития гибкости.	2		
15-16	ТП. Практика: Ловля мяча: 2 руками после различных видов передач мяча; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках, встречных колоннах. Ловля мяча одной рукой: на месте: в парах, тройках.	2		
17-18	ТП. Практика: Игра в защите. Блокирование мяча при броске	2		
19-20	ТП. Практика: Игра в защите. Блокирование мяча при броске	2		
21-22	Специальная Физическая подготовка (СФП). Теория: Изучение упражнений направленных на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.	2		
23-24	ТП. Практика: Игра в защите: индивидуальные перемещения защитника; борьба за отскок, отсекание; личная защита (прессинг); зонная защита; уход от заслонов и наведений.	2		
25-26	ТП. Практика: Игра в нападении: открытие; быстрый отрыв; взаимодействие в «двойках» и «тройках»; позиционное нападение; заслоны и наведения. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра с применением знаний технических и тактических действий	2		
27-28	ОФП. Практика: Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для развития ловкости. Закрепление пройденного материала	2		

29-30	ОФП. Практика: Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для развития ловкости. Закрепление пройденного материала	2		
31-32	ТП. Практика. Стойки и перемещения баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами). Остановки: «прыжком», «в два шага». Учебная игра.	2		
33-34	СФП. Практика: Контрольная игра	2		

Список литературы

1. Ю.М.Портнов Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры, 2017 г.
2. Костикова Л.В. Баскетбол Азбука спорта.-М.: ФиС, 2016г.
3. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов Спортивные игры. Учебник для вузов Том 1. -М.: Центр Академия, 2017 г.
4. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 - М.: Центр Академия, 2018 г.
5. Ю.М.Портнов Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» для вузов физической культуры М., 2018 г.
6. Ю.Д.Железняк Баскетбол. Поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР -М., 2017 г.
7. Л.В.Козырева «Физкультура и спорт» Азбука спорта. 2017 г.
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 2014.
9. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина Современная система спортивной подготовки -М., 2015г.
10. Марков К.К. Руководство педагог-педагог и психолог. Иркутск, 2014г.