

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Татарстан

МУ "Отдел образования исполнительного комитета Спасского муниципального района"

МБОУ

«БСОШ № 2»

РАССМОТРЕНО
на заседании учителей ест.-науч.
цикла и общественных дисциплин
Руководитель МО
_____ Кузовкина С А

Протокол №1
от "24" августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
на заседании МС школы
Руководитель МС
_____ Черкасова Е.А.

Протокол №
от " " 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ "БСОШ № 2"
_____ Земскова А.Ю.

Приказ №
от " " 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса внеурочной деятельности

«Баскетбол»

Спортивное направления

для 5-9 классов основного общего образования
на 2025-2029 учебный год

Составитель:

Учитель физической культуры

Павликов Павел Николаевич

Болгар, 2025

Рабочая программа внеурочной деятельности по баскетболу (2025-2026 учебный год)

для учащихся 5-9 классов

Введение

Баскетбол – это не просто игра, это целый мир, полный динамики, командного духа и азарта. Занятия баскетболом способствуют гармоничному физическому развитию, укреплению здоровья, формированию важных личностных качеств, таких как целеустремленность, ответственность, умение работать в команде и преодолевать трудности.

Данная рабочая программа внеурочной деятельности по баскетболу разработана с учетом возрастных особенностей учащихся 5-9 классов и направлена на:

Приобщение к занятиям физической культурой и спортом: формирование устойчивого интереса к баскетболу как к средству активного отдыха и укрепления здоровья.

Развитие физических качеств: совершенствование координации движений, ловкости, быстроты, силы, выносливости.

Обучение основам баскетбольной техники: освоение и совершенствование основных приемов игры (ведение мяча, передачи, броски, защита).

Формирование тактических навыков: развитие понимания игры, умения принимать правильные решения в различных игровых ситуациях.

Воспитание личностных качеств: развитие дисциплинированности, ответственности, взаимопомощи, уважения к сопернику и товарищам по команде.

Подготовку к участию в соревнованиях: формирование навыков командной игры и спортивной борьбы.

Цель программы: Создание условий для развития физических, технических и тактических навыков учащихся в области баскетбола, формирование у них устойчивого интереса к занятиям спортом и здоровому образу жизни.

Задачи программы:

- **Образовательные:** Ознакомить учащихся с правилами игры в баскетбол. Обучить основным техническим приемам игры (ведение, передачи, броски, защита). Сформировать представление о тактических действиях в нападении и защите. Научить применять полученные знания и навыки в игровой деятельности.
- Развивающие:** Развить основные физические качества: быстроту, ловкость, координацию, силу, выносливость.
- **Совершенствовать** двигательные навыки и умения.
- Развить** способность к анализу и оценке своих действий и действий соперника.
- **Воспитательные:** Воспитать чувство коллективизма, товарищества, взаимовыручки. Сформировать дисциплинированность, ответственность, целеустремленность. Привить уважение к правилам игры, соперникам и судьям.

Способствовать формированию здорового образа жизни.

Содержание программы:

Программа рассчитана на один учебный год и предполагает проведение занятий 2 раза в неделю. Содержание занятий будет варьироваться в зависимости от возраста и уровня подготовки учащихся.

Основные разделы программы:

Вводная часть (10-15% времени):

Приветствие, проверка присутствующих.

Разминка: общеразвивающие упражнения, бег, прыжки, упражнения на гибкость и координацию.

Инструктаж по технике безопасности.

Основная часть (60-70% времени):

Обучение и совершенствование технических приемов:

Ведение мяча: низкое, высокое, с изменением направления, с изменением скорости, одной рукой, двумя руками.

Передачи мяча: двумя руками от груди, двумя руками от плеча, одной рукой от плеча, с отскоком от пола, скрытые передачи.

Броски мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча (с места, в движении, после ведения).

Защитные действия: стойка защитника, передвижения защитника, блокирование броска.

Изучение и отработка тактических приемов:

****Индивидуальные действия**

Индивидуальные действия: обманные движения, проходы, выбор позиции.

Командные действия: взаимодействие в нападении (пас, заслон, комбинации),

взаимодействие в защите (переключение, помощь, зонная защита).

Игровые упражнения: эстафеты с элементами баскетбола, учебные игры 1х1, 2х2, 3х3.

Игры и соревнования: проведение товарищеских матчей, участие во внутришкольных турнирах.

Заключительная часть (15-20% времени):

Заминка: упражнения на восстановление дыхания и расслабление мышц.

Подведение итогов занятия, анализ ошибок, похвала за успехи.

Обсуждение планов на следующее занятие.

Примерное распределение содержания по возрастным группам:

5-6 классы:

Акцент на освоение базовых технических приемов: правильное ведение мяча, простые передачи, броски с близкого расстояния.

Изучение основных правил игры.

Развитие общей физической подготовки, координации и ловкости через подвижные игры с элементами баскетбола.

Формирование понимания командной игры через простые игровые ситуации.

7-8 классы:

Совершенствование технических приемов: более сложные виды ведения, передачи, броски в движении.

Начало изучения тактических действий: индивидуальные действия в нападении и защите.

Увеличение интенсивности физических нагрузок.

Проведение учебных игр с акцентом на отработку отдельных элементов.

9-11 классы:

Углубленное изучение тактических схем нападения и защиты.

Совершенствование всех технических приемов до высокого уровня.

Развитие выносливости, силы и скоростно-силовых качеств.

Подготовка к участию в соревнованиях, отработка командных взаимодействий в игровых условиях.

Анализ игровых ситуаций, развитие тактического мышления.

Методы и формы организации занятий:

- **Методы:**

Словесные: объяснение, рассказ, беседа, инструктаж.

Наглядные: показ упражнений, демонстрация видеоматериалов.

Практические: упражнения, игровые методы, соревновательный метод.

Метод целостного движения: разучивание приемов в комплексе.

Метод расчлененно-конструктивного упражнения: разучивание приемов по частям.

- **Формы:**

Групповые занятия.

Индивидуальная работа (при необходимости).

Игровые формы занятий.

Соревнования.

Мастер-классы (при возможности).

Ожидаемые результаты:

По итогам освоения программы учащиеся должны:

Знать:

Основные правила игры в баскетбол.

Названия и назначение основных технических приемов.

Основы тактических действий в нападении и защите.

Уметь:

Правильно выполнять основные технические приемы (ведение, передачи, броски).

Передвигаться по площадке в соответствии с правилами и игровой ситуацией.

Применять полученные навыки в учебных играх.

Работать в команде, взаимодействовать с партнерами.

Владеть:

Навыками самоконтроля и самоанализа своих действий.

Навыками здорового образа жизни, включая регулярные занятия физической культурой.

Материально-техническое обеспечение:

Баскетбольные мячи (соответствующие возрасту и размеру).

Баскетбольные кольца с щитами.

Разметочные конусы, фишки.

Спортивная форма и обувь для учащихся.

Аптечка первой помощи.

Оценка результатов:

Оценка результатов освоения программы будет осуществляться комплексно и включать:

- Текущий контроль: наблюдение за работой учащихся на занятиях, оценка правильности выполнения технических приемов, участие в игровых упражнениях.
- Промежуточный контроль: проведение контрольных упражнений на технику (например, ведение мяча на время, точность передач, броски с определенных точек), проведение учебных игр с оценкой командного взаимодействия.
- Итоговый контроль: проведение зачетных игр, участие во внутришкольных соревнованиях, оценка общего уровня физической подготовленности и освоения технических и тактических навыков.

Формы подведения итогов:

Проведение турниров и соревнований по баскетболу среди учащихся.

Награждение лучших игроков и команд.

Составление индивидуальных характеристик учащихся, отражающих их прогресс.
Проведение открытых уроков или показательных выступлений.

Календарно-тематическое планирование (примерное):

Данное планирование является примерным и может корректироваться в зависимости от темпа освоения материала учащимися, погодных условий и других факторов.

Раздел 1: Основы баскетбола и вводная подготовка (Сентябрь - Октябрь)

Неделя 1-2: Знакомство с правилами игры, историей баскетбола. Техника безопасности. Общая физическая подготовка (ОФП).

Неделя 3-4: Основы ведения мяча: низкое, высокое, с изменением направления. Упражнения на координацию.

Неделя 5-6: Основы передач мяча: двумя руками от груди, отскоком от пола. Упражнения на ловкость.

Неделя 7-8: Основы бросков мяча: двумя руками от груди (с места). Упражнения на силу.

Раздел 2: Техника и тактика игры (Ноябрь - Февраль)

Неделя 9-10: Совершенствование ведения мяча: с изменением скорости, одной рукой. Игровые упражнения с ведением.

Неделя 11-12: Совершенствование передач мяча: двумя руками от плеча, одной рукой от плеча. Скрытые передачи.

Неделя 13-14: Совершенствование бросков мяча: одной рукой от плеча (с места и в движении). Броски после ведения.

Неделя 15-16: Основы защитных действий: стойка защитника, передвижения. Блокирование броска.

Неделя 17-18: Индивидуальные тактические действия в нападении: обманные движения, проходы.

Неделя 19-20: Индивидуальные тактические действия в защите: выбор позиции, перехваты.

Неделя 21-22: Командные тактические действия в нападении: взаимодействие "пас - движение", простые заслоны.

Неделя 23-24: Командные тактические действия в защите: переключение, помощь.

Раздел 3: Игровая практика и подготовка к соревнованиям (Март - Май)

Неделя 25-26: Учебные игры 1х1, 2х2, 3х3 с акцентом на отработку технических и тактических элементов.

Неделя 27-28: Отработка командных взаимодействий в нападении: комбинации с заслонами, быстрый прорыв.

Неделя 29-30: Отработка командных взаимодействий в защите: зонная защита, прессинг.

Неделя 31-32: Подготовка к внутришкольным соревнованиям: товарищеские матчи, анализ игровых ситуаций.

Неделя 33-34: Участие во внутришкольных соревнованиях.

Неделя 35-36: Подведение итогов года, награждение лучших игроков, анализ достижений и ошибок.

Список литературы:

Кузин В.В. Баскетбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. – М.: Академия, 2004.
Гомельский А.Я. Баскетбол: Справочник. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
Портнов Ю.А. Баскетбол: Теория и методика обучения. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
Журналы "Физическая культура в школе", "Спорт в школе".
Интернет-ресурсы, посвященные баскетболу.

Примечания:

Данная рабочая программа является примерной и может быть адаптирована к конкретным условиям и потребностям образовательного учреждения.

При планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся, их уровень физической подготовленности и состояние здоровья.

Важно создавать на занятиях атмосферу доброжелательности и взаимопомощи, поощрять инициативу и творчество учащихся.

Регулярно проводить анализ эффективности занятий и вносить необходимые коррективы в программу.

Эта программа – лишь отправная точка. Успех ее реализации зависит от энтузиазма педагога, заинтересованности учащихся и поддержки со стороны администрации школы. Важно помнить, что баскетбол – это не только спорт, но и средство воспитания, развития личности и формирования здорового образа жизни. И если мы сможем привить детям любовь к этой замечательной игре, то внесем свой вклад в их будущее. Ведь баскетбол учит не только побеждать, но и достойно проигрывать, работать в команде и уважать соперника. А эти качества, безусловно, пригодятся им в жизни, независимо от того, станут ли они профессиональными спортсменами или нет.

Данная рабочая программа внеурочной деятельности по баскетболу на 2025-2026 учебный год охватывает учащихся 5-9 классов, ставя целью их всестороннее развитие через спорт. Программа включает обучение техническим и тактическим основам игры, развитие физических качеств и воспитание личностных ценностей. Она предусматривает разнообразные формы занятий, от индивидуальных упражнений до командных игр и соревнований. Ожидаемые результаты включают не только спортивные навыки, но и формирование здорового образа жизни и умения работать в коллективе. Реализация программы направлена на создание условий для раскрытия потенциала каждого ученика в увлекательном мире баскетбола.