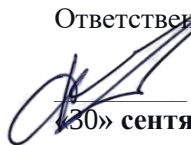


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6»

СОГЛАСОВАНО

Ответственная по ВР

 / Кулаева Е.С. /
«30» сентября 2025 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 6



/ _Леонтьева Н.А._ /
от «1» октября 2025 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Баскетбол

Направление: спортивное

Срок реализации: 1 год (30 часов)

Возраст обучающихся: 11–15 лет

Составитель(и):

Целоусова Татьяна Павловна

Сроки реализации: 2025-2026 учебный год

г. Лысьва

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Нормативная основа программы

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- СанПиН 2.4.3648-20 (требования к организации занятий физической культурой);
- Уставом МБОУ СОШ № 6.

2. Направленность программы

Физкультурно-спортивная (спортивно-оздоровительная).

Программа направлена на физическое развитие обучающихся, укрепление здоровья, формирование двигательных навыков, воспитание волевых и командных качеств через занятия баскетболом.

3. Актуальность

Баскетбол — один из самых популярных и доступных видов спорта. Он развивает выносливость, быстроту реакции, ловкость, координацию, прыгучесть и командное мышление. Для подростков 13–16 лет занятия баскетболом особенно актуальны: в этом возрасте активно формируется мышечный корсет, развиваются скоростно-силовые качества, происходит интенсивный рост организма. Баскетбол помогает гармонично развить все группы мышц, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Кроме того, баскетбол — это командная игра. Она учит взаимодействию, взаимовыручке, умению подчинять личные интересы командной цели, достойно принимать победы и поражения.

В условиях небольшого города баскетбол доступен: достаточно одного баскетбольного кольца и мяча. Программа позволяет вовлечь подростков в систематические занятия спортом, отвлечь их от бесцельного времяпрепровождения, сформировать привычку к здоровому образу жизни.

4. Педагогическая целесообразность

Программа построена по принципу «от простого к сложному». В 7–9 классах у школьников уже есть базовые двигательные навыки, но часто отсутствует правильная техника выполнения элементов баскетбола.

Курс включает:

1. Общую физическую подготовку (ОФП) — развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости.
2. Специальную физическую подготовку (СФП) — прыгучесть, стартовая скорость, «чувство мяча».
3. Техническую подготовку — ведение, передачи, броски, подбор, защитные действия.
4. Тактическую подготовку — взаимодействие в нападении и защите, быстрый прорыв, позиционное нападение.
5. Игровую практику — учебные игры, товарищеские встречи, соревнования.

5. Новизна программы

Новизна программы — в акценте на возрастные особенности 13–16 лет:

- учёт периода активного роста (аккуратность с прыжками и силовыми нагрузками, профилактика травм коленей и позвоночника);
- развитие «баскетбольного интеллекта» (принятие решений за доли секунды);
- формирование лидерских качеств через капитанство и командные роли;
- подготовка к участию в школьных и городских соревнованиях как кульминации тренировочного процесса.

Программа также учитывает ограниченные материальные возможности школы: занятия проводятся с минимальным набором инвентаря (мячи, кольца, фишки) — это доступно любой школе.

6. Цель программы

Создание условий для физического развития, укрепления здоровья и формирования устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой через обучение игре в баскетбол и подготовку к соревновательной деятельности.

7. Задачи

Обучающие:

- Изучить правила игры в баскетбол (официальные и упрощённые для учебных игр);
- Освоить технику ведения мяча (правой и левой рукой, со сменой направления);
- Освоить технику передач (от груди, с отскоком, сверху, одной рукой);
- Освоить технику бросков (с места, в движении, штрафной, средний, ближний);
- Изучить основы индивидуальной и командной защиты;
- Изучить основы тактики нападения (быстрый прорыв, позиционное нападение, заслоны).

Развивающие:

- Развить физические качества: скорость, выносливость, ловкость, прыгучесть;
- Развить координационные способности и «чувство мяча»;
- Развить скоростное мышление и способность быстро принимать решения;
- Развить волевые качества (настойчивость, целеустремлённость, самообладание).

Воспитательные:

- Воспитать дисциплинированность, ответственность, умение работать в команде;
- Сформировать уважение к сопернику и партнёру, соблюдение fair play;
- Сформировать привычку к здоровому образу жизни;
- Воспитать навыки самоконтроля (пульс, самочувствие, профилактика перегрузок).

8. Возраст детей

13–16 лет (7–9 классы).

Этот возраст оптимален для углублённого обучения баскетболу:

- завершено формирование базовой координации;
- активно развиваются скоростно-силовые качества;
- есть понимание тактических схем;

- сформирована мотивация к соревновательной деятельности.

Могут быть допущены учащиеся 6 класса (12 лет) при хорошем физическом развитии и отсутствии противопоказаний.

9. Сроки и режим занятий

- Объём: 30 часов.
- Период: сентябрь – май (учебный год).
- Режим: 1 раз в неделю по 1 академическому часу (45 минут).

Рекомендуемый режим при 1 часе в неделю: каждое занятие включает разминку (10 мин), ОФП/СФП (10 мин), технико-тактическую подготовку (20 мин), игру или учебный матч (5 мин).

10. Формы организации занятий

Форма	Содержание
Теоретическое занятие	Правила игры, история баскетбола, тактические схемы, разбор техники
Тренировочное занятие	Разминка, ОФП, отработка элементов техники, учебная игра
Круговая тренировка	Развитие физических качеств на станциях (броски, ведение, передачи, прыжки)
Учебная игра	Игра с заданиями (только определённые передачи, защита без перехвата, ограничение времени)
Товарищеский матч	Игра с параллельным классом или другой школой

Форма	Содержание
Сдача нормативов	Контрольные упражнения (челночный бег, броски, штрафные, ведение)

11. Методы обучения

- Словесные: объяснение, инструктаж, разбор ошибок, устные команды;
- Наглядные: показ упражнения педагогом или подготовленным учеником, демонстрация видеоматериалов;
- Практические: многократное повторение, игровые задания, соревновательный метод;
- Индивидуальный подход: работа над ошибками конкретного игрока, коррекция техники;
- Метод круговой тренировки: высокая интенсивность при отработке разных навыков.

12. Ожидаемые результаты

Личностные:

- Сформирован интерес к регулярным занятиям баскетболом;
- Развиты волевые качества (настойчивость, самообладание);
- Сформировано уважение к партнёрам, соперникам и судьям;
- Появилась привычка к здоровому образу жизни.

Метапредметные:

- Умеет выполнять разминку баскетболиста;
- Умеет вести мяч правой и левой рукой без зрительного контроля;
- Умеет выполнять передачи в движении и на месте;
- Умеет выполнять бросок со средней дистанции (3–4 метра) и штрафной бросок (60% попаданий);
- Умеет играть в защите (стойка, перемещение, перехват);
- Понимает базовые тактические схемы (быстрый прорыв, позиционное нападение 3-2);

- Умеет взаимодействовать с партнёрами (передал — вышел на свободное место, заслон).

Предметные (баскетбольные компетенции):

Знает / Понимает:

- правила игры (нарушения: пробежка, двойное ведение, 3 секунды, 8 секунд, 24 секунды — в упрощённом виде);
- основные жесты судьи;
- технику безопасности при занятиях баскетболом;
- способы передвижения, виды ведения, передач и бросков;
- простейшие тактические комбинации.

Умеет:

- выполнить ведение мяча на месте и в движении со сменой направления;
- выполнить передачу от груди, с отскоком, одной рукой от плеча;
- выполнить бросок одной рукой от плеча с места;
- выполнить штрафной бросок;
- подобрать мяч после отскока на щите;
- играть в защите в стойке, перемещаться приставным шагом;
- участвовать в быстром прорыве (2–1, 3–2);
- провести учебную игру с соблюдением основных правил.

13. Формы подведения итогов

Текущий контроль:

- Наблюдение педагога за выполнением упражнений;
- Контрольные упражнения (челночный бег 3×10 м, ведение мяча «змейкой», бросок с 3–4 метров, штрафной);
- Участие в учебных играх.

Итоговый контроль (конец учебного года):

- 1. Технический зачёт: выполнение контрольных нормативов (ведение, броски, передачи).
- 2. Тактический зачёт: участие в учебной игре с оценкой принятия решений (выбор передачи/броска, защитные действия).
- 3. Теоретический зачёт: знание основных правил игры (устный опрос или тест из 10–15 вопросов).
- 4. Товарищеский матч: игра с параллельным классом или командой другой школы (по возможности).
- 5. Награждение грамотами «Лучший защитник», «Лучший нападающий», «Лучший ассистент», «Лучший по броскам», «Самый прогрессирующий игрок».

14. Заключительное положение

Программа кружка «Баскетбол» для 7–9 классов направлена на углублённое освоение игры, подготовку к соревнованиям и формирование устойчивой привычки к занятиям спортом. Выпускник программы способен играть в баскетбол на уровне дворовой или школьной команды, понимает тактические схемы, уважает соперника и партнёра.

Баскетбол становится не просто физической активностью, а образом мышления: быстрота решений, умение работать в команде, настойчивость в достижении цели. Эти качества остаются с человеком на всю жизнь.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (30 ЧАСОВ)

№	Тема занятия	Тип занятия	Краткое содержание
1	Введение. История и правила баскетбола	Теория + беседа	История возникновения баскетбола (Джеймс Нейсмит). Основные правила игры. Техника безопасности. Знакомство с инвентарём
2	Стойка баскетболиста. Перемещения	Практика	Основная стойка. Передвижение приставными шагами, бегом, спиной вперёд. Остановка прыжком, в два шага

№	Тема занятия	Тип занятия	Краткое содержание
3	Ведение мяча на месте	Практика	Ведение правой и левой рукой. Низкое и высокое ведение. Контроль мяча без зрительного контроля
4	Ведение мяча в движении	Практика	Ведение по прямой правой и левой рукой. Сочетание: ведение — остановка — поворот
5	Ведение мяча со сменой направления	Практика	Ведение с изменением высоты отскока. Повороты на месте. «Змейка» (обводка стоек)
6	Остановка в два шага и прыжком	Практика	Отработка остановок в движении. Ловля мяча после ведения с последующей остановкой
7	Передачи мяча двумя руками от груди	Практика	Техника передачи на месте. Передача в парах, в тройках. Передача со сближением и отходом
8	Передача мяча с отскоком от пола	Практика	Передача с отскоком в парах на разное расстояние. Имитация паса под рукой защитника
9	Передача одной рукой от плеча	Практика	Техника передачи (кистевая работа). Передача в движении после ведения
10	Бросок двумя руками от груди (ознакомление)	Практика	Техника броска с места. Формирование правильной постановки рук. Броски с ближней дистанции от щита
11	Бросок одной рукой от плеча (основной способ)	Практика	Детальный разбор техники: положение ног, рук, вынос мяча, кистевой бросок. Броски с 2–3 метров

№	Тема занятия	Тип занятия	Краткое содержание
12	Штрафной бросок	Практика	Техника штрафного броска. Серийные броски. Личная результативность (зачёт – 5 из 10)
13	Бросок в движении после ведения («два шага – бросок»)	Практика	Ритм «раз-два-бросок». Броски с правой и левой стороны. Отработка по прямой
14	Бросок в движении с сопротивлением	Практика	Учебная защита (пассивная). Бросок после передачи партнёра
15	Подбор мяча на своём щите	Практика	Борьба за отскок. Правильное приземление. Подбор в паре с сопротивлением
16	Защитная стойка и перемещение защитника	Практика	Стойка защитника. Перемещение скрестным и приставным шагом. Упражнения на передвижение
17	Выбивание и перехват мяча	Практика	Когда выбивать. Техника выбивания снизу и сбоку. Перехват на передаче
18	Быстрый прорыв (2 на 1)	Тактика	Переход из защиты в нападение. Правильная передача. Обыгрыш одного защитника двумя игроками
19	Быстрый прорыв (3 на 2)	Тактика	Действия трёх игроков против двух защитников. Лишняя передача, выход на бросок
20	Позиционное нападение (упрощённая схема 3-2)	Тактика	Расстановка на площадке. Перемещения без мяча. Открывание и передачи
21	Заслон (элемент тактики)	Практика	Постановка заслона. Проход после заслона. Защитные действия при заслоне

№	Тема занятия	Тип занятия	Краткое содержание
22	Штрафные броски (закрепление)	Практика	Соревнование внутри группы на точность. Психология штрафного броска
23	Круговая тренировка №1 (скорость и ловкость)	Круговая тренировка	Станции: челночный бег, ведение змейкой, передачи в стену, прыжки, бросок
24	Учебная игра с заданиями	Учебная игра	Игра с ограничением: не более 2 ведений, обязательная передача перед броском
25	Анализ ошибок в игре	Аналитическое	Просмотр и разбор игровых моментов (без видео — устно). Ответы на вопросы «Почему потеряли мяч?»
26	Повторение пройденного: ведение и передачи	Практика	Индивидуальная работа. Коррекция техники самых частых ошибок
27	Повторение: бросок в движении и штрафной	Практика	Серийное выполнение. Зачётные попытки (фиксация результата)
28	Товарищеский матч (внутри группы или с параллельным классом)	Игра	Полноценная игра по правилам. Фиксация времени, ведение протокола (упрощённо)
29	Разбор товарищеского матча. Психология победы и поражения	Аналитическое + беседа	Что получилось, что нет. Честная игра, уважение соперника. Выделение лучших игроков по амплуа
30	Итоговое занятие. Зачёты. Награждение	Контрольное + праздничное	Сдача контрольных упражнений (2–3 упражнения на выбор педагога). Вручение грамот. Планы на следующий год. Чаепитие

Итого: 30 часов.