



**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ «ИНТЕЛЛЕКТ»**

368009, Республика Дагестан, г. Хасавюрт, ул. Победы 119

тел.: 8 (961) 8378989; mail: iqhas@yandex.ru

ОГРН 1200500015759 ИНН 0544014016 КПП 054401001

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОЧУ «ЦО «Интеллект»

Абсаламова М.Б.

01 сентябрь 2025г.

Рабочая программа внеурочной деятельности
«Баскетбол»
(5-11 классы)

Подготовил: учитель физической культуры
Ивасенко Н.А.

Хасавюрт, 2025г.

Пояснительная записка

В настоящее время баскетбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность — мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Программа по баскетболу для учащихся 9-11 классов способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности, поэтому можно говорить об **актуальности программы**.

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Вид программы - модифицированная

Цели и задачи

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

Задачи программы:

обучающие

1) Ознакомиться с основными правилами игры в баскетбол;

воспитательные

2) содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;

3) воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

развивающие

4) способствовать укреплению опорно — двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости

5) развивать координационные способности и силу воли.

Отличительной особенностью данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей 14-16 лет.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

Срок реализации программы — 1 год.

**РМБ занятий:* теоретические, практические, участие в соревнованиях.

Особенности набора детей — свободный набор

Р ^• •руемые результаты и способы их проверки:

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать.

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

Уметь.

- Выполнять основные технические приемы баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение

подвижных игр.

Развить качества личности.

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в

коллективе.

- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Формирование универсальных учебных действий

УУД	Характеристика основных видов деятельности ученика
Знания о физической культуре	
Личностные, коммуникативные	• рассматривать физическую культуру как явление культуры; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

	Способы двигательной (физкультурной) деятельности
Личностные. коммуникативные, регулятивные	- использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; - взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.
	Физическое совершенствование
Личностные	- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); - выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности; - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Контрольные нормативы в **прыжке** вверх с места (см).

Возраст	Пол	Оценка высоты прыжка			
		средний	выше среднего	высокий	
14 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше	
	М	25-30	31-35	36 и выше	
15 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше	
	М	28-33	34-38	39 и выше	
16 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше	
	М	31-36	37-41	42 и выше	

Контрольные **нормативы** в беге на 20 м.

Класс	Девочки			Мальчики		
	высокий	выше среднего	средний	высокий	выше среднего	средний
14 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
15 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
16 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

Передачи и броски мяча.

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст		
		14	15	16
1	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество).	20	22	23
2	5 штрафных бросков (попаданий).	2	2	3

3	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).	7	8	9
---	---	---	---	---

Уровень результатов работы по программе:

Приобретение социальных знаний (первый уровень)	Формирование ценностного отношения к социальной реальности (второй уровень)	Получение опыта самостоятельного общественного действия (третий уровень)
Занятия в секции, овладение техникой игры в баскетбол		

Участие в школьных спортивных соревнованиях, месячниках		
Организация соревнований по баскетболу для учащихся начальной школы, судейство на соревнованиях		

Система отслеживания и оценивания результатов обучения.

- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и краевого масштабов.

Тематическое планирование

№ за нятия	Название темы
1-4	Скоростно-силовые упражнения
5-6	Бег на выносливость, прыжковые упражнения
7-8	Развитие координационных способностей, прыжковые упражнения
9-10	Ведение мяча. Передачи мяча.
11-12	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча по кольцу со средней дистанции.
13-14-15	Штрафной бросок. Заслоны
16-17-18	Заслоны. Финты. Быстрый прорыв.
19-20-21	Зонная защита.
22-23	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.
24-25	Держание мяча(в зависимости от ситуации). Уход с места(скрестный).
26-27	Остановка в один контакт, в два контакта. Пивотирование на месте(с мячом, без мяча).
28-29	Дриблинг(на месте, движении).Обводящие передачи(в пол, по воздуху).
30-31	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Выход для получения мяча.
32-33	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Бросок в проходе после остановки в один контакт+скрестное подшагивание.
34-35-36	Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Постановка спины игроку с мячом.
37-38	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».Подбор в защите.

39-40-41	Совершенствование всех видов бросков. Проход-скидка.
42-43-44	Бросок в проходе снизу. Бросок с отклонением. Противодействия броску.
45-46	Групповые взаимодействия в защите. Противодействия заслону.
47-48-49	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Серийные заслоны.
50-51-52	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Освобождение от заслона.
53-54-55	Подбор в защите. Перехват передачи.
56-57-58	Отбор мяча у игрока, остановившего ведение. Ротация в защите трех игроков. Раннее нападение.
59-60-61	Перемещение в защите с игроком с мячом (работа рук и ног в зависимости удаленности от кольца), различные способы перемещения, защитный шаг, рывок.
62-63-64	Развитие скоростных способностей. Координация движений.
65-66-67-68	Укрепление мышечного корсета, связочного аппарата. Повышение высоты прыжка, прыжковой выносливости. Скоростная выносливость.

Содержание обучения.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2008) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Развитие баскетбола в России.

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

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. Костно-мышечная система, ее строение, функции.

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

Гигиенические основы режима труда и отдыха юнйт 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).

Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. 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».

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. 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.

Контрольные игры и соревнования

Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Совершенствование техники ведения мяча. Учет в процессе спортивной тренировки. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.

Тестирование

История развития баскетбола. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Методическое обеспечение программы Формы организации работы с детьми

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.

Принципы организации обучения

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

Средства обучения

1. Общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия)
2. Специфические средства (физические упражнения).

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса

1. Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.
2. Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования
3. Практический метод
4. Игровой метод
5. Соревновательный метод

Материально-техническое обеспечение занятий

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты тренировочные с кольцами - 6 шт.
2. Мячи баскетбольные - 20 ют.
3. Насос ручной со штуцером - 2 шт

Список литературы Литература для педагогов

1. «Баскетбол: теория и методика обучения : учебное пособие/Д.И.Нестеровский, М., ИЦ «Академия, 2007»
2. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва, 1984
3. «Физическая культура» Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях- М.: Просвещение, 2001
4. Физическая культура», В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клузов- М.: Просвещение, 1998.
5. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, Ю.А.Копышов. - М.: Просвещение, 1997,
6. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС, 2000
7. «Теория и методика физической культуры Спб. издательство «Лань», 2003»

8. «Физическая культура »Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л.Палтикевич
Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008
9. «Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» ,2007

Литература для детей и родителей

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс»,
2000.-352 с.
2. Венгер Л.А. Педагогика способностей. -М.: Просвещение, 1973. - С.79-81.
3. Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений // Теория и практика физ. культуры .
-1996.
4. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. - М., 1987.