

Российско - таджикское государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением отдельных предметов в  
г. Турсунзаде имени Д.И. Менделеева»

ПРИНЯТО  
на Педагогическом совете  
Протокол №1  
от «25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор РТ ГБОУ «СОШ в г. Турсунзаде  
имени Д.И. Менделеева»  
М.М.Бендрикова  
Приказ № 43 от «25» августа 2023 г.



**Рабочая программа**  
курса внеурочной деятельности  
«Баскетбол»  
Направление «Спортивно-оздоровительная деятельность»  
для 5-8 классов  
на 2023-2024 учебный год

Составитель:  
Борискин К.Б.- учитель физической культуры

г. Турсунзаде, 2023г.

## Пояснительная записка

### Нормативно-правовое обеспечение

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» для учащихся 5-8 классов составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287) с учетом Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 г. №568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021г №287»;
- Федеральной образовательной программы основного общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 г. № 37;
- Устава РТГБОУ «СОШ в г. Турсунзаде им. Д.И. Менделеева»;
- ООП ООО РТ ГБОУ «СОШ в г. Турсунзаде имени Д. И. Менделеева»;
- Рабочей программы воспитания РТ ГБОУ «СОШ в г. Турсунзаде имени Д. И. Менделеева».

Срок реализации рабочей учебной программы на 2023/2024 учебный год. Количество часов, на которое рассчитана рабочая программа: 170 часа в год, 5 часа в неделю.

### Цель и задачи обучения по курсу внеурочной деятельности

**Цель:** совершенствование выполнения основных элементов игры в баскетбол.

**Задачи:**

- Содействовать укреплению здоровья детей
- Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.
- Научить обучающихся применять полученные знания в игровой деятельности.

### Предполагаемые результаты

Результаты освоения обучающимися программы оцениваются по трем базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

**Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно, проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а дальше уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения основного материала;

- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

*Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

*Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им; учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

*Предметные результаты:*

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;

- знать о физических качествах и правилах их тестирования;

- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;

- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;

- владеть основами судейства игры в баскетбол.

В основу изучения курса внеурочной деятельности «Баскетбол» положены ценностные ориентиры, достижение которых определяются воспитательными результатами. Воспитательные результаты внеурочной деятельности оцениваются по трем уровням.

*Первый уровень результатов* — приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

*Второй уровень результатов* — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

*Третий уровень результатов* — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые не обязательно должны быть положительно к нему настроены, юный человек действительно становится (а не просто узнает о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которых невозможно существование гражданина и гражданского общества.

Программа предусматривает вариативные формы контроля уровня освоения обучающимися содержания разделов (тем):

- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приемы;
- сдача контрольных нормативов.
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч

### **Общая характеристика организации внеурочной деятельности**

Программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» предназначена для учащихся старших классов.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, соответствующих возрастным возможностям занимающихся.

## **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.

*Целостно-игровые занятия*

Построены на учебной двухсторонней игре в баскетбол по правилам.

*Контрольные занятия* прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности «Баскетбол» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

## **Содержание программы**

### **1. «Теоретическая подготовка»**

- Правила техники безопасности при проведении занятий.
- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикация и терминология.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.

### **2. «Общая физическая подготовка»**

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Круговая тренировка.

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц

Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»

- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

### **3. «Техническая подготовка»**

Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после

ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Штрафной бросок.

Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

#### **4. «Тактическая подготовка»**

Групповые и командные действия впадении. Групповые и командные действия в защите. Контрольные испытания

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера. Защита
- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

### **Тематическое планирование курса внеурочной деятельности**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Наименование разделов</b>  | <b>Количество<br/>часов</b> |
|------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| 1                | «Теоретическая подготовка»    | 3                           |
| 2                | «Общая физическая подготовка» | 47                          |
| 3                | «Техническая подготовка»      | 57                          |
| 4                | «Тактическая подготовка»      | 63                          |
|                  | <b>Всего часов</b>            | <b>170</b>                  |

**Календарно-тематическое планирование по курсу внеурочной  
деятельности  
«Баскетбол», (170 часа)**

| №п/п | Тема  | Кол-<br>во<br>часов | Дата | ЦОР/ЭОР   |
|------|---|---------------------|------|---|
| 1.   | Инструктаж по ОТ и ТБ Официальные правила баскетбола FIBA | 2                   |      | <a href="https://russiabasket.ru/">https://russiabasket.ru/</a>                 |
| 2.   | История игры баскетбол. ОРУ для всех групп мышц           | 1                   |      | <a href="https://russiabasket.ru/">https://russiabasket.ru/</a>                 |
| 3.   | ОРУ для всех групп мышц. Передача мяча в парах            | 5                   |      | <a href="http://world-sport.org">Тактика игры в баскетбол (world-sport.org)</a> |
| 4.   | ОРУ. Учебная игра. Ведение мяча правой, левой рукой       | 6                   |      | <a href="http://world-sport.org">Тактика игры в баскетбол (world-sport.org)</a> |
| 5.   | ОРУ. Ряд беговых упражнений. Передача мяча в тройках      | 5                   |      |   |
| 6.   | ОФП. Комплекс прыжков. Восьмерка                          | 5                   |      | <a href="https://russiabasket.ru/">https://russiabasket.ru/</a>                 |
| 7.   | ОРУ. Силовая тренировка. Броски со средней дистанции      | 5                   |      |   |
| 8.   | ОФП. Ряд упражнений на координацию. Передача мяча в парах | 5                   |      | <a href="http://world-sport.org">Тактика игры в баскетбол (world-sport.org)</a> |
| 9.   | ОФП. Учебная игра   | 7                   |      |   |
| 10.  | ОФП. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Восьмерка       | 5                   |      | <a href="http://world-sport.org">Тактика игры в баскетбол (world-sport.org)</a> |
| 11.  | Комплекс беговых упражнений. Бег на длинные дистанции     | 5                   |      | <a href="https://russiabasket.ru/">https://russiabasket.ru/</a>                 |
| 12.  | Бег на длинные дистанции с ускорением                     | 5                   |      |   |
| 13.  | ОФП. Работа с мячами в парах                              | 5                   |      | <a href="http://world-sport.org">Тактика игры в баскетбол (world-sport.org)</a> |
| 14.  | ОРУ. Учебная игра   | 7                   |      |   |
| 15.  | ОФП. Челночный бег  | 5                   |      |   |
| 16.  | ОРУ. Скакалка. Турник. Отжимание                          | 5                   |      |   |
| 17.  | Инструктаж по ОТ и ТБ Учебные игры.                       | 5                   |      | <a href="https://russiabasket.ru/">https://russiabasket.ru/</a>                 |
| 18.  | ОФП. Передача мяча в парах                                | 5                   |      |   |
| 19.  | ОРУ. Учебная игра   | 7                   |      |   |
| 20.  | Передача мяча в грудь, в пол, за спиной                   | 5                   |      | <a href="http://world-sport.org">Тактика игры в баскетбол (world-sport.org)</a> |
| 21.  | ОФП. Комплекс прыжков                                     | 5                   |      |   |
| 22.  | Передача мяча в грудь, в пол, за спиной                   | 5                   |      | <a href="http://world-sport.org">Тактика игры в баскетбол (world-sport.org)</a> |

|     |   |   |  |   |
|-----|---|---|--|---|
| 23. | ОРУ. Ряд беговых упражнений                         | 5 |  |   |
| 24. | ОФП. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Восьмерка | 5 |  | <a href="http://world-sport.org">Тактика игры в баскетбол (world-sport.org)</a> |
| 25. | Передача мяча в грудь, в пол, за спиной             | 5 |  |   |
| 26. | Два шага бросок. Передача мяча в движении           | 5 |  | <a href="https://russiabasket.ru/">https://russiabasket.ru/</a>                 |
| 27. | Передача мяча в грудь, в пол, за спиной             | 5 |  |   |
| 28. | ОРУ. Ряд беговых упражнений. Восьмерка              | 5 |  | <a href="http://world-sport.org">Тактика игры в баскетбол (world-sport.org)</a> |
| 29. | Два шага бросок. Передача мяча в движении           | 5 |  |   |
| 30. | Два шага бросок. Передача мяча в движении           | 5 |  |   |
| 31. | ОРУ. Учебная игра                                   | 5 |  |   |
| 32. | ОРУ. Учебная игра                                   | 5 |  |   |
| 33. | Передача мяча в грудь, в пол, за спиной             | 5 |  |   |
| 34. | Два шага бросок. Передача мяча в движении           | 5 |  |   |

### Перечень УМК

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, - М.: Просвещение, 2013. -112с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).
2. Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М., “Просвещение”, 1976. 111 с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. - М.: Советский спорт. 2005. -112 с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011. -61 с. - (Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд., испр. И доп. - М.: Издательский центр “Академия”, 2001. -480 с.

### Электронно-образовательные ресурсы

1. [https://russiabasket.ru/Files/Documents/Basketball\\_23.pdf](https://russiabasket.ru/Files/Documents/Basketball_23.pdf)
2. [Тактика игры в баскетбол \(world-sport.org\)](http://world-sport.org)
3. [Тактика защиты в баскетболе - Как играть зону 2-3 - поиск Яндекса по видео \(yandex.ru\)](#)
4. [ИМС.Баскетбол Тактика Обучающее видео - поиск Яндекса по видео \(yandex.ru\)](#)
5. [Тактика игры в баскетбол: стратегия и техника \(fb.ru\)](#)
6. <https://russiabasket.ru/> Российская федерация баскетбола



«СОГЛАСОВАНО»  
зам. директора по ВР

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

**Лист корректировки рабочей программы**  
**(календарно-тематического планирования (КТП) рабочей программы)**  
по учебному предмету \_\_\_\_\_ в \_\_\_\_\_ классе  
учитель \_\_\_\_\_

| №<br>урока<br>(ов)<br>по<br>осн.<br>КТП | Дата(ы)<br>по осн.<br>КТП | Дата(ы)<br>фактиче<br>ского<br>проведения | Тема<br>(ы) | Количество<br>часов<br>на данную<br>тему |      | Причина<br>корректировки,<br>основание | Способ<br>корректировки |
|---|---------------------------|---|-------------|--|------|--|-------------------------|
|   |                           |   |             | по<br>плану                              | дано |  |                         |
|   |                           |   |             |  |      |  |                         |
|   |                           |   |             |  |      |  |                         |
|   |                           |   |             |  |      |  |                         |
|   |                           |   |             |  |      |  |                         |