

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Хакасия**

**Муниципальное образование город Саяногорск**

**МБОУ СОШ №2**

**РАССМОТРЕНА**

Педагогический совет

\_\_\_\_\_  
Протокол №1 от «29» 08  
2025 г.

**СОГЛАСОВАНА**

Заместитель директора  
по ВР

\_\_\_\_\_  
Бызова А.А.  
«29» 08 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор

\_\_\_\_\_  
Агишева Н.С.  
Приказ №92 ОД от «29» 08  
2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

(ID 9056897)

**Баскетбол**

для обучающихся 5-7 классов

**Саяногорск 2025**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Баскетбол**

**Отличительная особенность программы** в её социальной направленности. Она предоставляет возможности детям 11–16 лет, не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

**ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Баскетбол**  
укрепление здоровья, физического развития и подготовленности;  
воспитание личностных качеств;

освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

### **МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Баскетбол В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ**

В соответствии с учебным планом на занятия внеурочной деятельностью спортивной секции «Баскетбол» в 5 классах отводится **1 час в неделю** (34 часа в год), 6 классах отводится **1 час в неделю** (34 часа в год), 7 классах отводится **1 час в неделю** (34 часа в год).

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Она помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребёнка с помощью занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Кроме того, занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремлённость, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Ученики, успешно освоившие программу, могут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба

### **ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Баскетбол**

**Однонаправленные занятия.** Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: технике, тактике 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.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 5 КЛАСС

**Теоретическая подготовка.** Развитие баскетбола в России и за рубежом, общая характеристика сторон подготовки спортсмена, физическая, техническая и тактическая подготовка баскетболиста, психологическая подготовка, соревновательная деятельность, организация и проведение соревнований по баскетболу, правила судейства, места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

**Физическая подготовка.** Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения (элементарные, с весом собственного веса, с партнёром, с предметами), подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий, акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

**Тактическая подготовка.** Защитные действия при опеке игрока без мяча и с мячом, перехват мяча, борьба за мяч после отскока от щита, быстрый прорыв, командные действия в защите и нападении, игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### 6 КЛАСС

**Теоретическая подготовка.** Развитие баскетбола в России и за рубежом, общая характеристика сторон подготовки спортсмена, физическая, техническая и тактическая подготовка баскетболиста, психологическая подготовка, соревновательная деятельность, организация и проведение соревнований по баскетболу, правила судейства, места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

**Физическая подготовка.** Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения (элементарные, с весом собственного веса, с партнёром, с предметами), подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий, акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

**Тактическая подготовка.** Защитные действия при опеке игрока без мяча и с мячом, перехват мяча, борьба за мяч после отскока от щита, быстрый прорыв, командные действия в защите и нападении, игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### 7 КЛАСС

**Теоретическая подготовка.** Развитие баскетбола в России и за рубежом, общая характеристика сторон подготовки спортсмена, физическая, техническая и тактическая подготовка баскетболиста, психологическая

подготовка, соревновательная деятельность, организация и проведение соревнований по баскетболу, правила судейства, места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

**Физическая подготовка.** Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения (элементарные, с весом собственного веса, с партнёром, с предметами), подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий, акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

**Тактическая подготовка.** Защитные действия при опеке игрока без мяча и с мячом, перехват мяча, борьба за мяч после отскока от щита, быстрый прорыв, командные действия в защите и нападении, игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **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**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

### **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.

## 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Основы знаний	4		Теория	
2	Передвижения и остановки без мяча	5		Практика	
3	Ловля мяча	2		Практика	
4	Физическая подготовка	6		Практика	
5	Передачи мяча	3		Практика	
6	Ведение мяча	3		Практика	
7	Броски мяча	5		Практика	
8	Отбор мяча	2		Практика	
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	4		Практика	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34			

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Основы знаний	4		Теория	
2	Передвижения и остановки без мяча	5		Практика	
3	Ловля мяча	2		Практика	
4	Физическая подготовка	6		Практика	
5	Передачи мяча	3		Практика	
6	Ведение мяча	3		Практика	
7	Броски мяча	5		Практика	
8	Отбор мяча	2		Практика	
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	4		Практика	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34			

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Основы знаний	4		Теория	
2	Передвижения и остановки без мяча	5		Практика	
3	Ловля мяча	2		Практика	
4	Физическая подготовка	6		Практика	
5	Передачи мяча	3		Практика	
6	Ведение мяча	3		Практика	
7	Броски мяча	5		Практика	
8	Отбор мяча	2		Практика	
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	4		Практика	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34			

## 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	ТБ и профилактика травматизма на занятиях баскетбола	1				
2	Терминология в баскетболе.	1				
3	Тактические действия в баскетболе	1				
4	Техника выполнения игровых приемов	1				
5	Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке.	1				
6	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны.	1				
7	Остановки: двумя шагами, прыжком	1				
8	Прыжки и повороты вперед, назад	1				
9	Сочетание способов передвижений	1				
10	Ловля мяча: двумя руками на уровне груди;	1				
11	Ловля мяча: двумя руками	1				

	«высокого» мяча (в прыжке)					
12	Развитие скоростных способностей	1				
13	Передача мяча двумя руками от груди	1				
14	Передача мяча одной рукой от плеча	1				
15	Передача мяча двумя руками сверху	1				
16	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком	1				
17	Развитие скоростных способностей	1				
18	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку.	1				
19	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1				
20	Развитие скоростных способностей	1				
21	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо	1				
22	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо	1				
23	Сочетание приемов с броском мяча в кольцо	1				
24	Развитие скоростных способностей	1				

25	Сочетание приемов с броском мяча в кольцо	1				
26	Развитие скоростных способностей	1				
27	Бросок мяча двумя руками от груди с места	1				
28	Бросок мяча одной рукой от плеча с места	1				
29	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения	1				
30	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке	1				
31	Развитие скоростных способностей	1				
32	Штрафной бросок	1				
33	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении	1				
34	Вырывание мяча из рук соперника	1				
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	0	0		

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	ТБ и профилактика травматизма на занятиях баскетбола	1				
2	Терминология в баскетболе.	1				
3	Тактические действия в баскетболе	1				
4	Техника выполнения игровых приемов	1				
5	Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке.	1				
6	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны.	1				
7	Остановки: двумя шагами, прыжком	1				
8	Прыжки и повороты вперед, назад	1				
9	Сочетание способов передвижений	1				
10	Ловля мяча: двумя руками на уровне груди;	1				
11	Ловля мяча: двумя руками	1				

	«высокого» мяча (в прыжке)					
12	Развитие скоростных способностей	1				
13	Передача мяча двумя руками от груди	1				
14	Передача мяча одной рукой от плеча	1				
15	Передача мяча двумя руками сверху	1				
16	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком	1				
17	Развитие скоростных способностей	1				
18	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку.	1				
19	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1				
20	Развитие скоростных способностей	1				
21	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо	1				
22	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо	1				
23	Сочетание приемов с броском мяча в кольцо	1				
24	Развитие скоростных способностей	1				

25	Сочетание приемов с броском мяча в кольцо	1				
26	Развитие скоростных способностей	1				
27	Бросок мяча двумя руками от груди с места	1				
28	Бросок мяча одной рукой от плеча с места	1				
29	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения	1				
30	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке	1				
31	Развитие скоростных способностей	1				
32	Штрафной бросок	1				
33	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении	1				
34	Вырывание мяча из рук соперника	1				
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	0	0		

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	ТБ и профилактика травматизма на занятиях баскетбола	1				
2	Терминология в баскетболе.	1				
3	Тактические действия в баскетболе	1				
4	Техника выполнения игровых приемов	1				
5	Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке.	1				
6	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны.	1				
7	Остановки: двумя шагами, прыжком	1				
8	Прыжки и повороты вперед, назад	1				
9	Сочетание способов передвижений	1				
10	Ловля мяча: двумя руками на	1				

	уровне груди;					
11	Ловля мяча: двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)	1				
12	Развитие скоростных способностей	1				
13	Передача мяча двумя руками от груди	1				
14	Передача мяча одной рукой от плеча	1				
15	Передача мяча двумя руками сверху	1				
16	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком	1				
17	Развитие скоростных способностей	1				
18	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку.	1				
19	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1				
20	Развитие скоростных способностей	1				
21	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо	1				
22	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо	1				
23	Сочетание приемов с броском мяча в кольцо	1				

24	Развитие скоростных способностей	1				
25	Сочетание приемов с броском мяча в кольцо	1				
26	Развитие скоростных способностей	1				
27	Бросок мяча двумя руками от груди с места	1				
28	Бросок мяча одной рукой от плеча с места	1				
29	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения	1				
30	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке	1				
31	Развитие скоростных способностей	1				
32	Штрафной бросок	1				
33	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении	1				
34	Вырывание мяча из рук соперника	1				
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	0	0		

