

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Чувашской Республики  
Управление образования администрации города Чебоксары  
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 3» города Чебоксары  
Чувашской Республики

Рассмотрено

На заседании МО классных руководителей

\_\_\_\_\_ М.А. Ильина

Протокол № 1 от «26» июня 2025г.

Утверждено

Директор МБОУ «СОШ № 3»

\_\_\_\_\_ Н.И. Степанова

Приказ № 154 от «26» июня 2025г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
спортивной секции «Баскетбол»  
в области физического воспитания  
для обучающихся 5,7 классов  
на 2025-2026 учебный год**

г. Чебоксары, 2025 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основной целью программы «Баскетбол» является формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Воспитывающее значение программы «Баскетбол» заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Содержание программы «Баскетбол» представлены «Универсальные учебные действия», в которых раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Число часов, рекомендованных для изучения баскетбола для каждого класса—1 час в неделю.

### Планируемые результаты освоения программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия. Основная образовательная программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированности мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированности основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*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 в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*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.

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*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).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

**Оздоровительные результаты** программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

**Предметные результаты:** В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

**Правила игры в баскетбол.** Правила игры в мини-баскетбол. Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей физической подготовки для развития спортсмена. Практические занятия. *Строевые упражнения.* Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг. *Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами. Упражнения со скакалками, резиновыми мячами. *Прыжки.* Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину, в высоту. Прыжки вперед и назад «лягушкой». *Бег.* Бег с ускорениями до 20м.

*Подвижные игры:* «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта». Комбинированные эстафеты. Основы техники и тактики игры.

**Техника** — основа спортивного мастерства. Классификация техники и тактики игры. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику. Практические занятия. **Техника нападения.** Техника передвижения. Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад). **Техника владения мячом.** Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

**Техника защиты.** Техника передвижений. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

**Тактика нападения.** *Индивидуальные действия:* выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча.

*Групповые действия;* взаимодействия двух игроков — «передай мяч — выходи». *Командные действия:* организация командных действий по принципу выхода на свободное место.

**Тактика защиты.** *Индивидуальные действия:* выбор места по отношению к нападающему с мячом.

*Групповые действия:* взаимодействия двух игроков — подстраховка.

*Командные действия:* переключения от действий в нападении к действиям в защите.

**Контрольные игры и соревнования.** Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Соревнования по мини-баскетболу.

**Контрольные испытания.** Контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

### **Методы и формы обучения**

- словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа, указание, распоряжение, команда).
- наглядные (показ, демонстрация, звуковая сигнализация).
- практические (упражнения, игры, соревнования).
- сбор и систематизация спортивных результатов и показателей или учебно-тренировочных занятий.

По формам организации тренировочные занятия подразделяются на индивидуальные, групповые, командные.

*Индивидуальная форма* тренировки: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Используется в физической, технической, индивидуальной

тактической и теоретической подготовке. Могут проводиться одновременно для всех игроков команды или группы, но каждый выполняет самостоятельные задания.

*Групповая форма* применяется на протяжении всего тренировочного занятия или в отдельных его частях. Такая форма предоставляет возможность распределить в разные группы всех занимающихся по ряду признаков и каждой дать самостоятельное задание. Формирование групп производится по игровым функциям (группа центровых, нападающих и т.д.)

В командной тренировке игроки решают общие и частные задачи, подчинённые коллективным действиям. Основная направленность её тактическая и игровая подготовка.

По построению тренировки подразделяют на фронтальные и круговые.

- *фронтальная* – занимающиеся выполняют одни и те же упражнения (в шеренгах, колоннах, кругах, треугольниках).

- *круговая* - организация «станций» т.е. мест со специальным оборудованием и инвентарём. Игроки выполняют определённую программу по физической, технической и тактической подготовке.

### Тематическое планирование по баскетболу

| № № п/п | Содержание                                                                                | Количество часов | Дата проведения |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------|
| 1-2     | Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. История баскетбола. | 2ч               |                 |
| 3-4     | Стойка игрока и передвижения в стойке.                                                    | 2ч               |                 |
| 5-6     | Повороты и остановки.                                                                     | 2ч               |                 |
| 7-8     | Ловля и передача мяча.                                                                    | 2ч               |                 |
| 9-10    | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.                                      | 2ч               |                 |
| 11-12   | Передачи мяча.                                                                            | 2ч               |                 |
| 13-14   | Ловля и передача мяча в движении. ОФП.                                                    | 2ч               |                 |
| 15-16   | Обводка с изменением высоты отскока и направления.                                        | 2ч               |                 |
| 17-18   | Броски мяча.                                                                              | 2ч               |                 |
| 19-20   | Обводка и финты.                                                                          | 2ч               |                 |
| 21-22   | Остановки                                                                                 | 2ч               |                 |
| 23-24   | Броски мяча.                                                                              | 2ч               |                 |
| 25-26   | Бросок мяча после ведения.                                                                | 2ч               |                 |
| 27-28   | Тактика игры в защите.                                                                    | 2ч               |                 |
| 29-30   | Тактика игры в нападении.                                                                 | 2ч               |                 |
| 31-32   | Нападение через центрального.                                                             | 2ч               |                 |
| 33-34   | Броски мяча в прыжке.                                                                     | 2ч               |                 |
| 35-36   | Взаимодействие игроков в нападении.                                                       | 2ч               |                 |
| 37-38   | Взаимодействие игроков в защите.                                                          | 2ч               |                 |
| 39-40   | Правила игры.                                                                             | 2ч               |                 |
| 41-42   | Нападение через центрального.                                                             | 2ч               |                 |
| 43-44   | Тактика нападения 3+2.                                                                    | 2ч               |                 |
| 45-46   | Штрафные броски.                                                                          | 2ч               |                 |
| 47-48   | Броски мяча с разных точек.                                                               | 2ч               |                 |

|       |                              |     |  |
|-------|------------------------------|-----|--|
| 49-50 | Броски с 3 – х очковой зоны. | 2ч  |  |
| 51-52 | Правила игры.                | 2ч  |  |
| 53-54 | Мини игра в баскетбол.       | 2ч  |  |
| 55-68 | Учебная игра в баскетбол.    | 14ч |  |