

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 39 с углубленным изучением
отдельных предметов» города Чебоксары Чувашской Республики**

Приложение к ООП НОО и ООО

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст детей, на которых рассчитана
программа: 12-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор составитель:
Учитель физической культуры
Иванов Сергей Алексеевич

Чебоксары, 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка

II. Содержание программы

Учебно – тематический план

Содержание обучения

III. Планируемые результаты

IV. Организационно-педагогические условия реализации программы

Описание учебно–методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Основная и дополнительная литература для учителя

Дополнительная литература для обучающихся

Технические средства обучения

Учебно-практическое оборудование

Аптечка

Приложение «Контрольные нормативы»

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Футбол в школе» разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования, обеспечена УМК для 8-9 кл., авторов В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Актуальность программы:

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Цель программы: является содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Задачи:

Образовательные:

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике игры;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Ожидаемые результаты обучения

Основными показателями успешной реализации программы является:

- освоение техническими приемами в процессе перехода к двухсторонней игре;
- совершенствование техники владения мячом;
- освоение тактики игры.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
I	Теоретическая подготовка	10
II	Практическая подготовка	15
1	Общая физическая подготовка	5
2	Специальная физическая подготовка	5
3	Техническая подготовка	6
4	Тактическая подготовка	6
III	Контрольные испытания	5
IV	Участие в соревнованиях	4
Общее количество часов		36

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура».

Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

Состояние и развитие баскетбола в России. История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Режим питания, регулирование веса спортсмена.

Пищевые отравления и их профилактика. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. **Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях.

Общая характеристика спортивной подготовки. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.

Физические способности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы развития быстроты движений. Гибкость и ее развитие. Методика развития ловкости. Виды и показатели выносливости.

Основы техники игры и техническая подготовка. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Классификация приёмов техники игры: техника игры в нападении; техника игры в защите.

Техника игры в нападении: стойка в нападении; держание мяча; передвижение без мяча (ходьба, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты; ловля мяча; передача мяча; ведение; бросок; обманные движения, финты.

Техника игры в защите: стойка защитника; приставной шаг; работа рук; вырывание мяча; выбивание мяча; перехват мяча при передаче; блокировка мяча при броске; игра под щитом.

Основы тактики игры и тактическая подготовка.

Тактика нападения: выход для получения и отвлечения мяча; розыгрыш мяча; атака корзины; «Передай мяч и выходи»; заслон; наведение; тройка; малая восьмерка; наведение на двух игроков; система быстрого и

эшелонированного прорыва; система нападения через центрального и без центрального; игра в численном большинстве и в меньшинстве.

Тактика защиты: противодействие получению мяча; противодействие выходу на свободное место; противодействие розыгрышу мяча; противодействие атаке корзины; подстраховка; переключение; проскальзывание; групповой отбор мяча; против тройки; против малой восьмерки; против скрестного выхода; против сдвоенного заслона; против наведения на двух; система личной защиты; система зонной защиты; система смешанной защиты; система личного прессинга; система зонного прессинга; игра в большинстве; игра в меньшинстве. **Спортивные соревнования.**

Правила соревнований по баскетболу.

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Судейство соревнований.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении

лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнёра. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование

двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в настольный теннис, в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин. до 1 ч. (для разных возрастных групп). Плавание с учётом и без учёта времени. Ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 1 до 3 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом).

Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объёма (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания. Падение на руки вперёд, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с

подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу **и** на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ожидаемые результаты обучения

Основными показателями успешной реализации программы является:

- освоение техническими приемами в процессе перехода к двухсторонней игре;
- совершенствование техники владения мячом;
- освоение тактики игры.

К концу обучения должны знать/иметь представление:

- Выполнять стойку футболиста, повороты на месте и в движении, остановки на месте, броски мяча в корзину с места.
- Выполнять стойку футболиста, повороты на месте и в движении, остановки на месте, в движении, броски мяча в корзину с места, с передачей мяча.
- Выполнять стойку футболиста, повороты на месте и в движении, остановки на месте, в движении, броски мяча, ведения мяча, передачи мяча, ловля мяча, штрафной бросок.
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Степень достижения результатов оценивается по трем уровням:

- **низкий уровень:** обучающийся выполняет задания по инструкции, под руководством педагога, без желания участвовать в общественно полезных делах;
- **средний уровень:** обучающийся выполняет задания при консультативной помощи педагога, охотно участвует в общественно полезных делах, но сам не проявляет инициативы;
- **высокий уровень:** обучающийся выполняет задание самостоятельно, сам проявляет творчество и инициативу в организации общественно полезных дел.

IV. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Название разделов, тем	Общее кол-во часов	Формы контроля
	Теоретическая подготовка.	10	
1	Развитие баскетбола в России и за рубежом	1	фронтальный
2	Общая характеристика сторон подготовки спортсмена	1	фронтальный
3	Физическая подготовка баскетболиста	1	фронтальный
4	Техническая подготовка баскетболиста	1	фронтальный
5	Тактическая подготовка баскетболиста	1	фронтальный
6	Соревновательная деятельность баскетболиста	1	фронтальный
7	Организация и проведение соревнований по баскетболу	1	фронтальный
8	Правила судейства соревнований по баскетболу	1	фронтальный
9	Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом	1	фронтальный
10	Травматизм и его профилактика во время занятий баскетболом	1	фронтальный
	Техническая подготовка	3	
11	Упражнения без мяча	1	фронтальный
12	Передвижение, остановка, поворот	1	фронтальный
13	Имитация защитных действий и действий в атаке	1	фронтальный
	Ловля и передача мяча	4	
14	Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении.	1	фронтальный

15	Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча	1	фронтальный
16	Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении.	1	фронтальный
17	Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.	1	фронтальный
Ведение мяча		4	
18	На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока.	1	фронтальный
19	Правой и левой рукой поочередно на месте.	1	фронтальный
20	Стойка при высоком и низком ведении. Характер контакта кисти ведущей руки с мячом. Изменения направления движения.	1	фронтальный
21	Перевод мяча перед собой и за спиной. Повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом. Перевод мяча между ногами.	1	фронтальный
Броски мяча		6	
22	Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.	1	фронтальный
23	Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.	1	фронтальный
24	Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.	1	фронтальный

25	Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места.	1	фронтальный
26	Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.	1	фронтальный
27	В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	1	фронтальный
Тактическая подготовка		7	
28	Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом	1	фронтальный
29	Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита	1	фронтальный
30	Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении	1	фронтальный
31	Игра в баскетбол	2	фронтальный
32	Игра в баскетбол	2	фронтальный

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основная литература для учителя
Стандарт начального общего образования по физической культуре
Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2019.
Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 9 классов. Москва «Просвещение» 2019.
Рабочая программа по физической культуре
Дополнительная литература для учителя
Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2020.
Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2019г.
Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 8 классы. Издательство «Первое сентября» 2018 г.
Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.
Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-8 класс, Москва «Вако» 2018
Типовая сквозная программа “Баскетбол” А. Никулин, Е. Никулина 2019г.

Дополнительная литература для обучающихся
Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению
Технические средства обучения
Музыкальный центр
Аудиозаписи Видеозаписи
Учебно-практическое оборудование
баскетбольные кольца
мячи баскетбольные
гимнастические маты
скакалки
мячи набивные
свисток
конусы
фишки
конусы
Аптечка

Контрольные нормативы

№ п/п	Контрольные упражнения		девочки			мальчик и	
1	Бег 30м с высокого старта (с)	6,0	6,2	6,5	5,7	5,9	6,1
2	Поднятие туловища из положения лежа за 30 с	18	13	8	22	17	13
3	Прыжок в длину с места (см)	185	165	150	190	175	160
4	Кросс без учета времени		500 м			1000м	
5	Бег 30м (6х5) (с)	11.8	12,1	12,4	11,5	11,8	12.0