



Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 81  
имени Евгения Ивановича Стародуб»  
(МАОУ «СОШ № 81»)

---

654031, Российская Федерация, Кемеровская область, г. Новокузнецк, ул. Горьковская, 17  
тел. 8(3843)921-811, <https://school81.kuz-edu.ru>, e-mail: school81nvkz@yandex.ru

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
МАОУ "СОШ № 81"  
Протокол № 1  
от 28.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ "СОШ № 81"  
Зыков Ю.Ю.  
Приказ № 212/2024а  
от 30.08.2024 г.

**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Баскетбол»**

на 2024-2025 учебный год  
для учащихся 10-11 классов

Новокузнецкий городской округ, 2024

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» для обучающихся 10-11 классов составлена в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29.декабря 2012года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329 - ФЗ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г.№ 09-3242 «О направлении информации»;
- на основе программы «Баскетбол» автора-составителя Самелик Н.В.

Программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Программа «Баскетбол» учитывает специфику внеурочной деятельности и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

### **Цель:**

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям спортивной игры баскетбол, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

### **Задачи:**

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Программа курса баскетбол рассчитана на один год. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетбол. В практической части углублено изучаются технические и тактические комбинации. Форма реализации программы – очная.

**Условия приема детей:** в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

**Режим занятий:** Программа курса баскетбол реализуется на базе МАОУ СОШ №5. Программа баскетбол рассчитана на 70 часов (по 2 часа в неделю). Занятия проводятся в спортивном зале (на спортивной площадке).

Программа предназначена для детей 15-18 лет.

**Формы организации обучения:**

- командная, малыми группами, индивидуальная.

**Формы проведения занятий:**

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

**Ожидаемые результаты:**

**Способы проверки образовательной программы:**

- повседневное систематическое наблюдение;

- участие в спортивных праздниках, конкурсах;

- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

**Материально-техническое обеспечение:** спортивный инвентарь и оборудование.

## **II. Содержание изучаемого курса**

**Теоретическая подготовка (5 часов)** Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста. Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

**Общая физическая подготовка (27 часов)** Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Беговые упражнения. Упражнения для развития различных двигательных качеств. Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий.

**Специальная физическая подготовка (30 часов)** Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Упражнения для координации движений. Упражнения для развития выносливости.

**Техническая подготовка (33 часов)**

**Упражнения без мяча:** Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым - левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

**Ловля и передача мяча:** Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полу отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

**Ведение мяча:** На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

**Броски мяча:** Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и

№	Виды спортивной подготовки	Кол-в часов
1.	<b>Теоретическая подготовка</b> (в процессе занятия)	
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>10</b>
	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.	
	Беговые упражнения	
	Упражнения для развития различных двигательных качеств.	
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>15</b>
	Подготовительные упражнения для рук.	
	Подготовительные упражнения для ног	
	Упражнения для координации движений	
4	<b>Техническая подготовка</b>	<b>15</b>
	Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук.	
	Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками	
	Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками	
5.	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>15</b>
	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	
	Перехват мяча.	
	Борьба за мяч после отскока от щита.	
	Быстрый прорыв. Командные действия в защите	
	Участие сборной команды школы в Спартакиаде города по баскетболу	
	Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу в школе.	
6.	<b>Игровая подготовка</b>	<b>15</b>
	Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких соревновательным.	
	Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.	
	Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста.	
	Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру	
	Участие в первенстве школы по баскетболу	
<b>Итого</b>		<b>70ч</b>

остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

**Тактическая подготовка (38 часов)** Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

**Игровая подготовка (29 часов)** Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным. Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать

эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода). Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Освоение терминологии, принятой в баскетболе. Проведение упражнений по построению и перестроению группы. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д. Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

### III. Учебно - тематический план

В рабочей программе курса дополнительного образования «Баскетбол», предусмотрено на изучение тем 70 часов. В связи тем, что даты проведения тренировок совпадают с праздничными днями (\_\_\_\_\_) в календарно-тематическом планировании \_\_\_\_ часов

№ п/п	Раздел	Название темы	Кол-во часов	Дата проведения	Электронно (цифровые) образовательные ресурсы
1-2	<b>Общая физическая подготовка – 10 часов</b>	ТБ и правила поведения на занятиях по баскетболу. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами. История развития баскетбола.	2		РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/main/172215/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/main/172215/</a>
3-4		Беговые упражнения. Упражнения для развития различных двигательных качеств.	2		
5-6		Бег по дистанции от 30 до 60м. Челночный бег. Упражнения для развития общей выносливости. Психологическая подготовка юных спортсменов.	2		
7-8		Общая и специальная физическая подготовка.	2		
9-10		Беговые упражнения. Старты из различных исходных положений. Равномерный и переменный бег на 800, 1000м	2		
11	<b>Специальная физическая подготовка – 15 часов</b>	ТБ и правила поведения на занятиях. Подготовительные упражнения для рук. Общая и специальная физическая подготовка.	1		РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/main/172215/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/main/172215/</a>

12-13		Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Подготовительные упражнения для ног.	2		
14-15		Упражнения для координации движений. Основы техники игры и техническая подготовка.	2		
16-17		Подготовительные упражнения для ног. Основы тактики игры и тактическая подготовка.	2		
18-19		Упражнения для развития специальной выносливости. Установка на игру и разбор результатов.	2		
20-21		Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальной выносливости. ОФП	2		
22-23		Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом.	2		
24-25		Упражнения для развития специальной выносливости. ОФП	2		
26	<b>Техническая подготовка – 15ч</b>	ТБ и правила поведения на занятиях. Техника передвижения приставными шагами. Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук.	1		РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/</a>
27-28		Передачи мяча в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с ближних и дальних дистанций.	2		
29-30		Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками.	2		
31-32		Передача мяча различными способами с отскоком от пола. Штрафной бросок.	2		

		Учебно-тренировочная игра.			
33-34		Ловля катящегося мяча в движении. Бросок мяча в движении после двух шагов. Учебно-тренировочная игра.	2		
35-36		Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками. Учебно-тренировочная игра.	2		
37-38		Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие трех игроков «треугольник».	2		
39-40		Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Контрольные испытания.	2		
41	<b>Тактическая подготовка - 15ч</b>	ТБ и правила поведения на занятиях. Защитные действия при опеке игрока с мячом.	1		РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/main/196026/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/main/196026/</a>
42-43		Командные действия в нападении. Перехват мяча. Учебно-тренировочная игра.	2		
44-45		Многократное выполнение технических приемов. Бросок мяча в движении крюком после двух шагов. Учебно-тренировочная игра. Борьба за мяч после отскока от щита.	2		
46-47		Передача мяча нападающему, входящему в 3 секундную зону в различных игровых ситуациях. Быстрый прорыв. Командные действия в защите	2		
48-49		Бросок мяча в прыжке с разворотом при сопротивлении противника. Участие сборной команды школы в Спартакиаде города по баскетболу	2		

50-51		Основы тактики игры и тактическая подготовка. Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу в школе.	2		
52-53		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2		
54-55		Индивидуальные действия при нападении. Действия одного защитника против двух нападающих.	2		
56	<b>Игровая подготовка – 15ч</b>	Тб. Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным. Правила игры и методика судейства.	1		РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/main/169417/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/main/169417/</a>
57-58		Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты. Учебно-тренировочная игра.	2		
59-60		Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста.	2		
61-62		Взаимодействие трех игроков «треугольник». Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру)	2		
63-64		Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста. <i>Участие в первенстве школы по баскетболу</i>	2		
65-66		Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Игра «Снайперы», «Тридцать три».	2		



67-68		Учебно-тренировочная игра. Установка на игру и разбор результатов. Защитные стойки. Защитные передвижения.	2		
69-70		Учебная игра. Техника овладения мячом. Итоги года.	2		