

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска  
«Средняя общеобразовательная школа № 36»

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**  
**«Баскетбол»**  
для основного общего образования (5-9 класс)  
Срок освоения: 5 лет

Составители:  
Косых А.В.,  
учитель физической культуры

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**  
**(на каждый год обучения)**  
**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

В качестве основных средств общей физической подготовки применяются:

**Общеразвивающие упражнения без предметов**

*Упражнения для рук и плечевого пояса:* сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

*Упражнения для мышц шеи:* наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

*Упражнения для туловища:* упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты, и вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

*Упражнения для ног:* различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

*Упражнения с сопротивлением:* упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, игры с элементами сопротивления.

**Упражнения с предметами**

*Упражнения с короткой и длинной скакалкой:* прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.

*Упражнения с отягощением:* упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

*Упражнения с гантелями:* сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

**Элементы акробатики**

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат, перевороты (в стороны и вперед).

**Подвижные игры и эстафеты**

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из

гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

### **Легкоатлетические упражнения**

Бег на 30, 60, 100, 200 м. Кроссы от 500 до 1000 м. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега, метания.

### **Упражнения для развития силы**

Упражнения с преодолением собственного веса (Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; приседание на одной ноге «пистолет»; подтягивание на перекладине)

Упражнения с партнером (стоя в выпаде и соединив кисти рук попеременно сгибать и разгибать руки при противодействии партнера; «ходьба» на руках с помощью партнера, который поддерживает за ноги).

Упражнения с набивными мячами, гантелями, с гирями, со штангой (приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением).

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

### **Гимнастические упражнения**

Упражнения на снарядах; гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка, перекладина.

**Спортивные игры:** Ручной мяч, футбол.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Упражнения для развития быстроты действий.**

Повторяющиеся пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками.

Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д.

«Челночный бег» (туда и обратно): 2х10 м, 4х5 м, 4х10 м, 2х15

5

«Челночный бег», но отрезок сначала пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10—20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость).

### **Упражнения для развития ловкости**

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90— 180°.

Разнообразные акробатические упражнения. Преодоление полосы препятствий. Комбинированные эстафеты.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом», «Выжигала» и др.

### **Упражнения для развития прыгучести**

С места прыжки на скамейку толчком двумя ногами. Перепрыгивание через скамейку толчком одной ногой; то же толчком двумя ногами. Прыжки на месте на двух ногах подтягивание их к груди. Прыжки на одной и обеих ногах вверх и вниз по ступенькам.

Подвижные игры: «Удочка», «Салки прыжками», эстафеты с прыжками.

### **Упражнения для развития ориентировки**

Попасть теннисным мячом в вертикальную мишень после кувырка вперед. Попасть волейбольным мячом в движущуюся цель. Разбег (5-6м), кувырок вперед и быстрый выбор направления бега в зависимости от сигнала, поданного преподавателем.

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Техника нападения.**

1. Стойка баскетболиста и перемещения: бег с изменением направления и скорости; передвижения приставными шагами вперед, назад, в стороны; прыжки вверх с места двумя ногами и с разбега одной ногой; повороты на месте вперед и назад; остановки шагом и прыжком.
2. Ловля двумя руками мячей, летящих на встречу и сбоку на грудь, низко и высоко; на месте и в движении; ловля одной рукой на месте.
3. Передача мяча на месте и в движении: от груди двумя руками; от плеча одной; сверху двумя и одной.
4. Ведение мяча на месте и в движении, с высоким и с низким отскоком, с изменением скорости передвижения и направления движения.
5. Броски от груди двумя руками и от плеча одной рукой.

### **Техника защиты.**

1. Стойка защитника и перемещения те же, что и в нападении.

2. Вырывание мяча рывком на себя и с поворотом туловища.
3. Выбивание мяча.
4. Перехват мяча.

## **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Тактика нападения**

1. Индивидуальные действия: Выбор места для получения мяча; «Передай мяч и выходи»; выбор способа действия и момента для применения изученных передвижений, передач, ведения и бросков; умение выбрать и своевременно применить игровые действия, состоящие из изученных приемов техники в упражнениях 1х1
2. Групповые действия: 2х1; 2х2; 3х2; 3х3
3. Командные действия: Тактика свободного нападения (действия всех игроков команды подчиняются выбору свободного места при атаке корзины).

### **Тактика защиты**

1. Индивидуальные действия: Своевременное переключение от нападения к защите; противодействие игроку без мяча; противодействие игроку с мячом в упражнениях 1х1.
2. Групповые действия: Взаимодействие двух игроков – отступление.
3. Командные действия: Система личной защиты (в тыловой зоне). Изучая личную защиту в тыловой зоне, используют упражнение типа «челнок».

## **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика баскетбола.
2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно - сосудистая и дыхательная система человека.
3. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно - сосудистой и дыхательной системы.
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом.
5. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.
6. Правила игры в баскетбол. Состав команды. Костюм игроков. Время игры. Начало

игры. Права и обязанности игроков. Замена игроков. Наказание при нарушении правил. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

7. Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в баскетбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в баскетбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ 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

**Тематическое планирование**  
(на каждый год обучения)

| <i>№</i> | <i>Наименование разделов, тем</i> | <i>Всего часов</i> | <i>ЭОР/ЦОР</i>                                                                                                                      | <i>Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------|-----------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема 1   | Теоретическая подготовка          | 5                  | <a href="http://sport-men.ru/">http://sport-men.ru/</a>                                                                             | Проектировать ситуации и события, развивающие культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка<br>Организовывать в рамках урока проявления активной жизненной позиции обучающихся<br>Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: анализ проблемных ситуаций. |
| Тема 2.  | Специальная физическая подготовка | 20                 | <a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a> | Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые способствуют налаживанию позитивных межличностных отношений в классе.                                                                                                                                                                            |
| Тема 3.  | Общая физическая подготовка       | 9                  | <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>                                                                 | Организовывать в рамках урока проявления активной жизненной позиции обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Тема 4.  | Технико-тактическое мастерство    | 32                 | <a href="http://www.basket.ru">http://www.basket.ru</a>                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Итого:   |                                   | 68                 |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |