

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Тюменской области
Отдел образования Армизонского муниципального округа
МАОУ Армизонская СОШ

РАССМОТРЕНО

Методическим советом

Селянкина Е.Л.
Протокол №1
от «28» 08 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Нерадовских Л.В.
«31» 08 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Каканова Л.С.
Приказ № 70/1-ос
от «31» 08 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Спортивной секции «Баскетбол»

Программу составил: Зырянов Е.А.,
Учитель физической культуры

с.Армизонское 2026 год

Пояснительная записка внеурочного курса «Баскетбол»

Рабочая программа по внеурочному курсу «Баскетбол» является составной частью основной образовательной программы основного общего образования МАОУ Армизонская СОШ.

Рабочая программа составлена в соответствии с

- учебным планом основного общего образования МАОУ Армизонская СОШ на 2026-2027 уч. год
- рабочей программой воспитания МАОУ Армизонская СОШ
- ФГОС основного общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 287 (далее – ФГОС НОО);

на основе авторской программы под редакцией Физическая культура. 5-9 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях – М.: «Просвещение», 2021.

Для реализации программы используется учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/ В.И. Лях – М.: «Просвещение», 2020.

Внеурочный курс рассчитан на 2 часа в неделю.

Данный курс имеет своей целью: обеспечить достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования.

Изучение курса способствует решению следующих задач:

- 1) создать условия для планирования, организации и управления образовательным процессом по определенному курсу (в том числе и внеурочной деятельности) и модулю;
- 2) дать представление о практической реализации государственного образовательного стандарта при изучении конкретного предмета, курса, модуля;
- 3) конкретно определить содержание, объем, порядок изучения учебного курса.

Данный курс содержит все темы, включенные в федеральный государственный образовательный стандарт содержания образования. А также реализует региональный компонент в количестве 68 часов.

Содержание внеурочного курса

Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения внеурочного курса, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

1. Основы знаний

а) история возникновения баскетбола;

б) гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви; оборудование площадки для игры в баскетбол;

в) основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.

2. Передача мяча

а) передача одной рукой от плеча;

б) двумя руками от груди;

в) выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния;

г) передачи на месте и в движении;

д) логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается защитник;

е) приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников;

ж) ситуационная техника передач.

3. Ведение мяча

а) стойка при высоком и низком ведении;

б) характер контакта кисти ведущей руки с мячом;

в) изменения направления движения;

г) вышагивание, скрестный шаг, поворот;

д) перевод мяча перед собой и за спиной;

е) повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом;

ж) перевод мяча между ногами.

4. Броски

а) основные характеристики бросков;

б) бросок двумя руками от груди;

в) техника выполнения точностных бросков в движении;

г) бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета»;

д) бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть, дистанция 3-4 м (13 лет);

е) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4 -5,5 м (14 лет);

ж) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4 -5,5 м (15 лет);

з) броски одной рукой в движении сверху и снизу;

и) корректировка техники бросков;

к) подбор и добивание мяча.

5. Игра в нападении

а) взаимодействие двух и трех нападающих;

б) ситуационная техника (в этом отличие предлагаемого материала от традиционного, не встречавшегося до сих пор в учебниках и учебных пособиях);

в) взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника;

г) взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего;

д) взаимодействие двух игроков задней линии и центрального.

6. Игра в защите

а) групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве;

б) противодействие заслонам;

в) создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч;

г) индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска;

д) защита в численном меньшинстве.

7. Игровая деятельность

а) применение полученных знаний в игре;

б) самостоятельные решения игровых ситуаций.

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о истории возникновения баскетбола. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Знакомятся с оборудованием площадки для игры в баскетбол. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия учащийся получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой, таблицами.

При изучении разделов программы 2-6 применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся при изучении раздела программы 7. Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

Планируемые результаты освоения внеурочного курса.

В настоящее время баскетбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Программа по баскетболу для учащихся 5 - 9 классов способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности, поэтому можно говорить об **актуальности программы**.

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Тематический план внеурочного курса «Баскетбол»

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема занятия	Количество часов
1			Инструктаж по ТБ. Теоретический разбор правил игры. Первичный инструктаж на занятиях по технике безопасности.	1
2			Теоретический разбор правил игры. Первичный инструктаж на занятиях по технике безопасности.	1
3			Упражнения для развития специальной выносливости в баскетболе. Теоретический разбор правил игры.	1

4		Упражнения для развития специальной выносливости в баскетболе. Теоретический разбор правил игры.	1
5		Упражнения без мяча. СБУ. ОРУ. Повороты на месте и в движении. Имитация защитных действий.	1
6		Упражнения без мяча. СБУ. ОРУ. Повороты на месте и в движении. Имитация защитных действий.	1
7		СБУ и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Передвижение в стойке баскетболиста.	1
8		СБУ и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Передвижение в стойке баскетболиста.	1
9		Ловля и передача мяча - двумя руками от груди, стоя на месте и в движении.	1
10		Ловля и передача мяча - двумя руками от груди, стоя на месте и в движении.	1
11		Старты из разных исходных положений. Передача одной рукой от плеча, одной рукой с шагом вперед.	1
12		Старты из разных исходных положений. Передача одной рукой от плеча, одной рукой с шагом вперед.	1
13		Ловля и передача мяча. Бег с преодолением препятствий. Передача одной рукой с отскоком от пола.	1
14		Ловля и передача мяча. Бег с преодолением препятствий. Передача одной рукой с отскоком от пола.	1
15		Ловля и передача мяча. СБУ. ОРУ. Передача одной рукой снизу от пола.	1
16		Ловля и передача мяча. СБУ. ОРУ. Передача одной рукой снизу от пола.	1
17		Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же, но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры). Ловля высоко – летящего мяча.	1
18		Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же, но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры). Ловля высоко – летящего мяча.	1
19		СБУ. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.	1
20		СБУ. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.	1
21		Ловля и передача мяча. Ловля катящегося мяча в движении. Учебная игра.	1
22		Ловля и передача мяча. Ловля катящегося мяча в движении. Учебная игра.	1
23		Ведение мяча. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Учебная игра.	1

24		Ведение мяча.Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Учебная игра.	1
25		Ведение мяча. Игра в «классики». Учебная игра.	1
26		Ведение мяча. Игра в «классики». Учебная игра.	1
27		Ведение мяча в движении бегом. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра.	1
28		Ведение мяча в движении бегом. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра.	1
29		Медленный бег с изменением направления по сигналу. С изменением скорости, с изменением высоты отскока. Учебная игра.	1
30		Медленный бег с изменением направления по сигналу. С изменением скорости, с изменением высоты отскока. Учебная игра.	1
31		Ведение мяча.СБУ. ОРУ. На месте и в движении. Учебная игра.	1
32		Ведение мяча.СБУ. ОРУ. На месте и в движении. Учебная игра.	1
33		Бег в равномерном темпе 10 минут. Учебная игра.	1
34		Бег в равномерном темпе 10 минут. Учебная игра.	1
35		Ведение мяча с изменением высоты отскока. Бег в равномерном темпе 10 минут. Приседания на одной ноге, поднятие прямых ног в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Учебная игра.	1
36		Ведение мяча с изменением высоты отскока. Бег в равномерном темпе 10 минут. Приседания на одной ноге, поднятие прямых ног в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Учебная игра.	1
37		Перевод мяча с правой руки в левую и обратно, стоя на месте. Учебная игра.	1
38		Перевод мяча с правой руки в левую и обратно, стоя на месте. Учебная игра.	1
39		Бросок мяча одной рукой в баскетбольный щит с места. Игра.	1
40		Бросок мяча одной рукой в баскетбольный щит с места. Игра.	1
41		Броски мяча.150 х 4 раза переменный бег с неоднократным изменением скорости, интервалы отдыха бег трусцой.	1
42		Броски мяча.150 х 4 раза переменный бег с неоднократным изменением скорости, интервалы отдыха бег трусцой.	1
43		Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта. Бросок двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Игра.	1
44		Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта. Бросок двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Игра.	1
45		Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Бег в равномерном темпе до 12 минут. Игра.	1
46		Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.	1

47		Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Игра.	1
48		Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Игра.	1
49		Бег в равномерном темпе 10 минут. Приседания на одной ноге, поднимание прямых ног в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
50		Бег в равномерном темпе 10 минут. Приседания на одной ноге, поднимание прямых ног в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
51		Броски мяча. Игра.	1
52		Броски мяча. Игра.	1
53		Бег в равномерном темпе до 15 минут. Штрафной бросок. Игра.	1
54		Бег в равномерном темпе до 15 минут. Штрафной бросок. Игра.	1
55		Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча, игра «Мяч капитану». Игра.	1
56		Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча, игра «Мяч капитану». Игра.	1
57		Комбинация:(перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Игра.	1
58		Комбинация:(перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Игра.	1
59		Броски мяча в прыжке со средней дистанции. Бег на месте с максимальной частотой шагов и последующим рывком по сигналу. Повороты без мяча; ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра.	1
60		Броски мяча в прыжке со средней дистанции. Бег на месте с максимальной частотой шагов и последующим рывком по сигналу. Повороты без мяча; ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра.	1
61		Пятнашки с раздельного старта в 1 – 1,5 м один от другого. Задача догнать и осалить впереди бегущего партнера. Эстафеты с мячом.	1
62		Пятнашки с раздельного старта в 1 – 1,5 м один от другого. Задача догнать и осалить впереди бегущего партнера. Эстафеты с мячом.	1
63		Вырывание и выбивание мяча. Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего.	1
64		Вырывание и выбивание мяча. Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего.	1
65		Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего. Подвижная игра: «Не давай мяч водящему». Игра.	1
66		Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего. Подвижная игра: «Не давай мяч водящему». Игра.	1

67			Броски мяча одной и двумя руками с места (расстояние до корзины 2 – 3 м); Подвижная игра «Борьба за мяч». Игра.	1
68			Броски мяча одной и двумя руками с места (расстояние до корзины 2 – 3 м); Подвижная игра «Борьба за мяч». Игра.	1