

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ордынского района Новосибирской области
Ордынская средняя общеобразовательная школа № 3

ПРИНЯТО

решением
педагогического
совета

Протокол
от « 28 » августа 2026 г.
№ 1

УТВЕРЖДЕНО

Директор ЗМКОУ-

Ордынская СОШ № 3

Н.А. Севрюк



Приказ №122
от « 28 » августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

кружок «Баскетбол»

(физкультурное и спортивно-оздоровительное направление)

на уровне основного общего образования (5-9 класс)

срок освоения 1 год

Бруня Владимир Николаевич,
учитель физической культуры,
высшей квалификационной категории

2026г.

1.Пояснительная записка

Данная программа по внеурочной деятельности кружка «Баскетбол» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта основного общего образования приказ, от 06.10.09.№373, на основе авторской программы физкультурно-спортивной направленности. Вид спорта – баскетбол.

Общие цели с учётом специфики внеурочной деятельности.

Цель программы:

привлечения детей к систематическим занятиям спортом и подготовки обучающихся к углублённым занятиям спортом.

Задачи программы:

- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- формирование установок на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- становление умений противостояния вовлечению в табак курение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры: умений организовывать успешную учебную работу, создавая здоровьесберегающие условия, выбирая адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;

- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

Описание места кружка «Баскетбол» в учебном плане.

Кружок реализует раздел учебного плана внеурочной деятельности, направление: физкультурно – спортивное и оздоровительное.

Программа рассчитана на 1 год, предназначена для учащихся 5-9 классов.

Рабочая программа составлена из расчета 76 занятий в год (2 часа в неделю), что соответствует учебному плану на 2026-2027 учебный год.

Распределение учебных часов и занятий выполняется с учетом Годового учебного плана на 2026 -2027 учебный год.

Описание ценностных ориентиров.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в мета предметных результатов образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание курса направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В современной социально-экономической ситуации активность системы дополнительного образования детей имеет особую актуальность, так как

именно этот вид образования изначально ориентирован на свободный выбор ребёнком видов и форм деятельности, становление его собственных представлений о мире, развитие познавательной мотивации и способностей.

Особое место в жизни ребёнка имеет организация его досуга, которая играет определяющую роль в его жизни. Ценность досуга заключается в том, что имея ярко выраженный характер, содержащий физиологические, **социальные психологические аспекты, он может помочь ребёнку, подростку реализовать то лучшее, что в нём есть.**

Детско-юношеский досуг по своей сути многофункционален. Одна из его сфер – это общение и деятельность в среде сверстников, в кругу детского, в кругу детского, подросткового сообщества. Детская и подростковая субкультура рождает свою систему ценностей, особый тип мышления, специфические модели, не всегда понятные и поддерживаемые взрослыми. Однако именно здесь закладываются иные, варианты пути развития человеческой культуры, зарождаются альтернативные типы личности. Внутри общества (которое может носить и разновозрастной характер) рождается:

- культура межличностных отношений совместной деятельности, осуществляемых в групповых и коллективных формах;
- гармонизация индивидуальных и коллективных интересов;
- опыт самоуправления и демократических форм общения;
- эмоциональный опыт заботы и милосердия по отношению друг к другу;
- потребность в адаптации различных социальных ролей и позиций;
- цивилизованные формы защиты своих прав и интересов.

Наиболее полно эти вопросы решаются в детском объединении баскетбол.

Поводом для создания данной программы послужил накопленный опыт работы и возможность её реализации.

Возраст обучающихся: 12-15 лет. Это обусловлено психологическими особенностями подросткового возраста. Этот период физического развития, усиленный рост тела, совершенствование мускульного аппарата.

В этом возрасте формируется личность подростка, стремление активно участвовать в жизни коллектива, а приобретение опыта коллективных взаимоотношений прямым образом сказывается на развитии личности подростка. в коллективе развивается чувство долга и ответственности,

стремление к взаимопомощи, солидарности, привычка подчинять личные интересы, когда это нужно, интересам общественным.

Одна из важнейших особенностей подросткового возраста – развитие нравственного сознания, самосознания и самооценки, кроме того, возникает осознанная потребность в общении, дружбе и товариществе.

Воспитанию и развитию всех этих качеств способствуют занятия в кружке лёгкая атлетика, участие в соревнованиях.

В ходе реализации программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Комплектность программы основывается на цикличности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса. В активном участии в образовательно-воспитательном процессе педагога – ребенка – родителей – общеобразовательного учреждения особое место занимает деятельность педагога и воспитанника. Важное значение имеет принцип реализации, индивидуализации, дифференциации в подборе для каждого обучающегося соответствующих методов и приёмов образования и воспитания.

2.Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 5) развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

6) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Мета предметные результаты:

- 1) **овладение** способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) **освоение** способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) **формирование** умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) **формирование** умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) **освоение** начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) **готовность** слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 7) **определение** общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 8) **готовность** конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 9) **овладение** начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

Предметными результатами:

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека

(физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

3. Содержание курса.

Программа содержит в большей части практические занятия на местности и в классе. Порядок прохождения теоретического материала зависит от практических мероприятий, запланированных спортивным клубом, центром дополнительного образования детей. Во время подготовки к соревнованиям, обучающиеся видят реальную цель, готовятся к реальным мероприятиям. Это является стимулом для изучения теоретического материала, осознанного изучения предполагаемых тем, необходимых именно для данного мероприятия. Сложность проводимых мероприятий возрастает по мере приобретения опыта, соответственно углубляются теоретические знания.

Занятия желательно проводить в форме игр – конкурсов, соревнования. Во время проведения мероприятий обучающиеся всегда должны чувствовать нехватку теоретических знаний и стремиться их получить.

Физическая подготовка проходит в виде тренировок способствующих укреплению организма, его оздоровлению, закалке, выработке силы и выносливости. Тренировки должны проходить таким образом, чтобы можно было избежать нежелательных перегрузок организма.

Основы гигиены изучаются на первом году обучения в полном объеме, так как это необходимо на протяжении всего курса обучения, во всех походах, на соревнованиях и просто в повседневной жизни.

Основные приемы первой доврачебной помощи требуют постоянного изучения и проведения практических занятий на протяжении всего курса обучения, так как знания основ медицины в походе имеют огромное значение, а иногда могут сыграть решающую роль в жизни человека и даже спасти кому-то жизнь.

Техника безопасности. Во время первого года обучения подробно изучаются все правила, во время занятий и соревнования.

В дальнейшем проводятся инструктажи по всем мероприятиям. Для более сложных мероприятий применяется такая форма укрепления теоретических знаний, как сдача зачетов по технике безопасности с обязательной росписью в журнале по ТБ.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

По окончании начальной подготовки обучающийся должен:

Знать:

- Правила общей и спортивной гигиены;
- Основные исторические моменты развития вида спорта;
- Возрастные изменения строения и функции организма;
- Основы врачебного контроля и самоконтроля;
- Роль восстанавливающих средств;
- Правила техники безопасности на занятиях баскетбол;
- Правила соревнований по баскетболу.

Уметь:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта;
- Контролировать функциональное состояния организма по пульсу при выполнении физических упражнений;
- Соблюдать правила безопасности на занятиях;
- Пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием.

Демонстрировать:

- Выполнение контрольных нормативов в соответствии с возрастными требованиями, уровнем подготовки.

4. Тематическое планирование.

Примечание

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 70 занятий по объективным причинам (болезни,

каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Тематическое планирование составлено занятиями. Реализовываться будет: по средам-2 часа.

Учебно-тематический план

Примерный тематический план занятий (5-11 классы)

№ п/п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	Теоретич. сведен.	Практические занят.
1.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	0
2.	История развития баскетбола в России.	1	1	0
3.	Оборудование мест занятий	1	1	0
4.	Правила игры	1	1	0
5.	Общая и специальная физическая подготовка	41	1	40
6.	Основы техники и тактики игры	25	1	24
7.	Контрольные игры и соревнования	4	1	3
8.	Тестирование	2	0	2
Итого:		76	7	69

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№№ п.п.	Содержание	Кол-во часов по теме	Дата проведени я
1	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях ТБ и правила поведения во время занятий в секции баскетбол. ОРУ. Основные правила игры (теория)	1	
2	Знакомство с упражнениями по физической	1	

	подготовке баскетболистов		
3	Совершенствование упражнений ОФП	1	
4	Зачетные требования	1	
5	Правила техники баскетбола	1	
6	Техника нападения.ОФП	1	
7	Техника перемещений	1	
8	Тактика перемещений.СФП	1	
9	Техника владения мячом	1	
10	Передача мяча двумя руками от груди.ОФП	1	
11	Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола	1	
12	Передача мяча двумя руками сверху.ОФП	1	
13	Передача мяча одной рукой от плеча. Техника безопасности	1	
14	Передача мяча одной рукой сверху (крюком)	1	
15	Передача мяча одной рукой снизу.ОФП	1	
16	Передача мяча одной рукой за спиной	1	
17	Передача мяча снизу назад	1	
18	К. у. Приемы передачи мяча	1	
19	Совершенствование ОФП	1	
20	Игра. Техника безопасности	1	
21	Техника ведения мяча	1	
22	Техника бросков мяча по кольцу	1	
23	Бросок одной рукой от плеча с места. ОФП	1	
24	Бросок одной рукой мяча от плеча в движении	1	
25	Бросок одной рукой в прыжке. Техника безопасности	1	
26	Игра баскетбол. ОФП	1	
27	Бросок двумя руками. ОФП	1	

28	Ведение мяча	1	
29	Техника защиты	1	
30	Техника перемещений. Упражнения ОФП	1	
31	Перехват мяча.ОФП	1	
32	Вырывание мяча. Техника безопасности	1	
33	Выбивание мяч.СФП	1	
34	Техника накрывания мяча	1	
35	Соревнование по баскетболу.ОФП	1	
36	Сочетание приемов игры в баскетбол	1	
37	Совершенствование техники передвижения	1	
38	Технические приемы баскетболиста	1	
39	Упражнения в передвижении.СФП	1	
40	Упражнения в ловле и передачах. Техника безопасности	2	
41	Совершенствование техники передвижения	1	
42	Совершенствование упражнений в бросках	2	
43	Упражнения в ведении.ОФП. Техника безопасности	1	
44	Упражнения в перемещениях защитника	1	
45	Подвижные игры. Техника безопасности	1	
46	Упражнения в овладении мячом.СФП	1	
47	Теоретический материал. Условия выполнения упражнений	1	
48	Соревнование по баскетболу	1	
49	Тактика нападения. Волевая подготовка	2	
50	Индивидуальные действия	1	
51	Групповые действия	1	
52	Правила пересечения	1	
53	Тактические комбинации игры.СФП	1	
54	Командные действия.Волевая подготовка. Техника безопасности	1	

55	Тактика защиты.СФП	1	
56	Индивидуальные действия	2	
57	Командные действия	1	
58	Игра баскетбол.СФП. Техника безопасности	1	
59	Тактическая подготовка баскетболистов (теория)	1	
60	Тактика защиты.Игра баскетбол	1	
61	Соревнования между командами	1	
62	Общие правила игры в баскетбол. К./у.	1	
63	Зачетное занятие. Техника безопасности	1	
64	Волевая подготовка учащихся	1	
65	Командные действия.Волевая подготовка. Техника безопасности	1	
66	Тактические комбинации игры.СФП	1	
67	Теоретический материал. Условия выполнения упражнений	1	
68	Тактика защиты. Игра баскетбол	1	
69	Тактика защиты. Игра баскетбол	1	
70	Групповые действия	1	
71	Групповые действия	1	
72	Упражнения в перемещениях защитника	1	
	Всего:76 часа		

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических скакалок, футбольных, волейбольных мячей, гимнастических скамеек.