Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3 Малышевского муниципального округа

Принята
педагогическим советом
протокол № 1 от 27.08.2026

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МАОУ СОШ № 3
от 01.09.2026 года № 204/од

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Баскетбол

возраст: 11-12 лет

срок реализации: 1 год

руководитель: Шерстобитов Андрей Сергеевич

пгт. Малышева, 2026 год

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Баскетбол» 5,6 классах.

Личностные результаты.

- Осознавать себя как обучающегося, заинтересованного посещением школы, обучением.
- Принимать новый статус «обучающегося», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, принимать образ «хорошего обучающегося»
- Внимательно относится к собственным переживаниям и переживаниям других людей.
- Выполнение правил безопасного поведения в школе.
- Развитие адекватных представлений о собственных возможностях.
- Адекватно воспринимать оценку учителя.
- Уважительное отношение к иному мнению.
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
- Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни.
- Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.
- Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- Умение обратиться к взрослому за помощью и сформулировать просьбу, точно описать возникшую проблему в области жизнеобеспечения.
- Умение понимать, что можно и чего нельзя в еде, в физической нагрузке.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнений с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по ОФП.

Предметные результаты:

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Достаточный уровень овладения предметных результатов не является обязательным для большинства обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

<u>Минимальный уровень:</u>

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;

- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов;
- понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях

Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание форм, средств и методов физического совершенствования;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятий.

1. Предметные результаты освоения программы курса внеурочной деятельности «Баскетбол» 5-6 классах.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Обучающийся научится:

- выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре;
- соблюдать на практике правила игр, действовать в соответствии с требованиями судейства в различных видах спорта;
- соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;
- осуществлять рефлексию в ходе и по окончанию игровой деятельности;
- соблюдать правила безопасности на занятиях физической культурой;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием;
- демонстрировать двигательные умения и навыки.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

2. Содержание курса внеурочной деятельности «Баскетбол» с указанием форм организации и видов деятельности.

Баскетбол.
Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Ведение мяча. Физическая подготовка. Стойка баскетболиста. Перемещение в защитной стойке. Бег. Скоростные рывки из различных исходных положений. Разучивание техники остановок: двумя шагами, прыжком. Разучивание техники прыжков, поворотов вперед, назад. Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки). Эстафеты на закрепление технических приемов. Разучивание ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком. Остановки: двумя шагами, прыжком. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением направления движения. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Игры, развивающие физические способности. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Бросок в кольцо двумя руками от груди с места. Бросок в кольцо одной рукой от плеча с места. Закрепление броска в кольцо одной рукой от плеча с места. Сочетание приёмов без броска мяча в кольцо. Сочетание приёмов с броском мяча в кольцо. Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Физическая подготовка. Специальные прыжковые упражнения. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности игроков. Прыжки, повороты вперёд, назад. Двусторонняя учебная игра. Игры, развивающие физические способности. Учебная игра. История развития мирового баскетбола. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей. Закрепление техники выполнения бросков по кольцу. Учебная игра.

Виды деятельности:

- Взаимодействия школы и семьи по вопросам воспитания учащихся;
- Создавать условия для духовного общения ребенка и родителей;
- Создать систему целенаправленной воспитательной работы для психолого - педагогического просвещения родителей и совместного проведения досуга детей и родителей.

Формы организации:

- - Классные часы;
- - Спортивные мероприятия;
- - Совместные семейные праздники

Контрольные испытания, соревнования.

- - спортивные праздники, конкурсы;
- - матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- - соревнования школьного, районного и городского масштабов.

3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Баскетбол» (5 класс) с указанием количества часов

№ п/п	№ урока	Тема урока	Кол-во часов
		Баскетбол	**34**
1	1	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу.	1
2	2	Ведение мяча. Физическая подготовка.	1
3	3	Стойка баскетболиста. Перемещение в защитной стойке.	1
4	4	Бег. Скоростные рывки из различных исходных положений.	1
5	5	Разучивание техники остановок: двумя шагами, прыжком.	1
6	6	Разучивание техники прыжков, поворотов вперед, назад.	1
7	7	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки). Эстафеты на закрепление технических приемов.	1
8	8	Разучивание ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком.	1
9	9	Остановки: двумя шагами, прыжком.	1
10	10	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1
11	11	Ведение мяча с изменением направления движения.	1
12	12	Ловля мяча двумя руками на уровне груди.	1
13	13	Игры, развивающие физические способности.	1
14	14	Передача мяча двумя руками от груди на месте.	1
15	15	Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1
16	16	Бросок в кольцо двумя руками от груди с места.	1
17	17	Бросок в кольцо одной рукой от плеча с места.	1
18	18	Закрепление броска в кольцо одной рукой от плеча с места.	1
19	19	Сочетание приёмов без броска мяча в кольцо.	1
20	20	Сочетание приёмов с броском мяча в кольцо.	1
21	21	Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов.	1
22	22	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
23	23	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
24	24	Физическая подготовка. Специальные прыжковые упражнения.	1
25	25	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	1
26	26	Игры, развивающие физические способности игроков.	1
27	27	Прыжки, повороты вперёд, назад.	1
28	28	Двусторонняя учебная игра.	1
29	29	Игры, развивающие физические способности.	1
30	30	Учебная игра.	1
31	31	История развития мирового баскетбола.	1
32	32	Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.	1
33	33	Закрепление техники выполнения бросков по кольцу.	1
34	34	Учебная игра.	1

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Для реализации образовательной программы используются:

- - спортивные зал;
- - спортивный инвентарь:
  -мячи баскетбольные,
  -форма баскетбольная;
  -скакалки.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

На протяжении всего периода обучения баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 200523250422570846648379541552773099575579350045

Владелец Самихова Елена Ивановна

Действителен С 14.09.2026 по 14.09.2027