Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа с. Верхнее Санчелеево
(ГБОУ ООШ с Верхнее Санчелеево)
445138, Самарская область, муниципальный район. Ставропольский, сельское поселение Верхнее Санчелеево, село Верхнее Санчелеево, ул. Макарова, д.42
Тел. 8(84862)23-35-76. E-mail: cu_vsanch_stv@63edu.ru

СОГЛАСОВАНО	**ПРИНЯТО**	**УТВЕРЖДАЮ**
Управляющим советом	Педагогическим советом	Директор ГБОУ ООШ с. Верхнее Санчелеево
ГБОУ ООШ с. Верхнее Санчелеево	ГБОУ ООШ с. Верхнее Санчелеево	_____ Н.П. Безроднова
Протокол № 11 от 06.07.2026 г	Протокол № 6 от 06.07.2026г	Приказ № 134-ОД от 19.08.2026

ЭП
C=RU, OU=Школа, O=ГБОУ ООШ села Верхнее Санчелеево, CN=Безроднова Наталья Петровна, E=bezrodnova1979@mail.ru
ГБОУ ООШ с. Верхнее Санчелеево 63cu_vsanch_stv@63edu.ru

Рабочая программа внеурочной деятельности «ШСК Баскетбольный мяч» 2 – 9 классы

(по направлению: спортивно-оздоровительное, развитие личности, ее способностей, формирование функциональной грамотности, удовлетворения образовательных потребностей и интересов, самореализации и профориентации)

Составил: учитель физической культуры Долгова Н.Б.

с. Верхнее Санчелеево
2026 г

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Планируемые результаты освоения программы	5
Личностные результаты	5
Метапредметные результаты	5
Предметные результаты	6
Содержание программы	8
Тематическое планирование	12
Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса	14

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по внеурочной деятельности «ШСК Баскетбольный мяч» рассчитана на учащихся 2-4 и 5-9 классов, обучающихся по общеобразовательной программе начального и основного общего образования.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «ШСК Баскетбольный мяч» разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Предлагаемая программа обучения активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью программы является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Развивающая ориентация предмета «ШСК Баскетбольный мяч» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми,

коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение предлагаемой программы раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы «ШСК Баскетбольный мяч» являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания не только предлагаемого курса, но и учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся.

Содержание программы «ШСК Баскетбольный мяч» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и

передового педагогического опыта.

Форма организации реализуемой программы: подвижные игры.

На реализацию курса отводится 2-4 классов 2 часа в неделю, 5-9 классов 2 часа в неделю, продолжительностью занятия 40 минут. Срок реализации программы 3 года.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ освоения программы достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения программы у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения программы у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорные прыжки с разбега;
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в

движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача); футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка;
- техника и тактика игры.

В разделе **«Основы знаний»** представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе **«Общая и специальная физическая подготовка»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

Общая физическая подготовка включает:

- строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.
- упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.
- упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

- упражнения **для** шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.
- упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.
- упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.
- упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.
- упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
- упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.
- упражнения типа «полоса препятствий». С перелазанием, пролазанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра

в мини-футбол, в теннис, в волейбол.

- упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой
- упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч.

Специальная физическая подготовка включает:

- упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.
- упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.
- упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

- упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

В разделе **«Техника и тактика игры»** представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Техническая подготовка. Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места.

Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам.

Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке.

Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Тактическая подготовка. Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие

атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

В конце обучения учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Содержание 2-4 классы	Количество часов
1	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях. Техника передачи мяча на месте.	2
2	Описание игры еѐ возникновение и развитие. Техника ведения мяча на месте.	2
3	Площадка для игры. Разметка и еѐ назначение. Броски мяча в кольцо.	2
4	Правила игры в мини-баскетбол.	2
5	Тестирование, сдача нормативов	2
6	Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, интервал, дистанция.	2
7	Упражнения для рук, ног, шеи на месте и в движении.	2
8	Бег**.** Пробегание отрезков 10 м, 30 м, 60 м. Стартовые ускорения. П. И: “День и ночь”, “Салки без мяча”.	2
9	Упражнения для рук, ног, шеи на месте и в движении. Упражнения со скакалкой, с малыми мячами.	2
10	Бег**.** Пробегание отрезков 30 м, 60 м. П. И “Волк во рву”, “Тритий - лишний”, “Удочка”. Комбинированные эстафеты.	2
11	Упражнения на гимнастических снарядах	2
12	Бег приставным шагами (правым и левым боком, спиной вперед). П. И: “День и ночь”. Комбинированные эстафеты.	2
13	Перекаты вперед и назад. Ловля и передача мяча на месте.	2
14	Прыжки с места в длину, вверх. Ведение мяча на месте и в движении.	2
15	Прыжки вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.	2
16	Кувырок вперед, стойка на лопатках. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	2
17	Прыжки с места в длину, вверх. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	2
18	Стойка защитника. Броски мяча с места.	2
19	Прыжки вперед и назад “лягушкой”	2
20	Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления	2
21	Прыжки с места в длину. Ведение мяча в движении.	2
22	Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны, назад.	2
23	Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад).	2

24	Прыжки с разбега в длину и высоту. Прыжки вперед и назад	2
25	Стойка защитника. Перемещение в стоке защитника	2
26	Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, Передача мяча двумя руками от груди после	2
27	Индивидуальные действия Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно.	2
28	Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад.	2
29	Броски мяча двумя руками,	2
30	Индивидуальные действия	2
31	Учебная игра	2
32	Тестирование, сдача нормативов	2
33	Учебная игра	2
34	Учебная игра	2
ИТОГО		68

№	Содержание 5-9 класс	Количество часов
1	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2
2	История развития баскетбола в России.	2
3	Учебная игра	2
4	Правила игры. Броски мяча в кольцо.	2
5	Тестирование	2
6	Строевые упражнения. Техника передачи мяча на месте двумя руками от груди.	2
7	Гимнастические упражнения	2
8	Бег с изменением направления. Техника ведения мяча с изменением направления и высотой отскока.	2
9	Гимнастические упражнения. Броски мяча двумя руками от груди.	2
10	Перемещение в стоке вперед, в стороны, назад.	2
11	Упражнения на гимнастических снарядах. Ведение мяча с изменением скорости.	2
12	Техника защиты-передвижение в стойке спиной вперед	2
13	Акробатические упражнения. Ловля и передача мяча в кругу.	2
14	Техника защиты. Ловля и передача мяча в треугольнике.	2
15	Индивидуальные действия 1Х1	2
16	Акробатические упражнения	2
17	Прыжки на скакалке	2

18	Техника защиты-индивидуальные действия	2
19	Техника нападения.2Х2	2
20	Техника нападения.3Х3	2
21	Прыжки через препятствия	2
22	Техника защиты. Персональная защита	2
23	Техника нападения. Индивидуальные действия. Командные действия	2
24	Прыжки. Ведение мяча на месте и в движении.	2
25	Техника защиты 1Х1	2
26	Техника нападения. Индивидуальные действия.	2
27	Индивидуальные действия.	2
28	Техника защиты. Выбивание мяча	2
29	Индивидуальные действия. Перемещение.	2
30	Индивидуальные действия.	2
31	Учебная игра	2
32	Игры и эстафеты с элементами баскетбола	2
33	Тестирование	2
34	Учебная игра	2
ИТОГО		68

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

https://www.gto.ru

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

https://resh.edu.ru/

https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

https://www.gto.ru

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://uchi.ru https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm

Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

https://www.gto.ru ВФСК ГТО (gto.ru)