Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4 с. Даниловка»

Рассмотрено Руководителем ШМО «Гармония» Спирина Т.А. _____ Приказ №66 от 28.08.2026г.	Согласовано Заместитель директора по ВР Спирина Т.А. _____ Приказ №66 от 28.08.2026г.	Утверждаю И.о. директора Масейкова Л.О. _____ Приказ №66 от 28.08.2026г.

Рабочая программа
курса
внеурочной деятельности
«Школа мяча»
для 5 класса основного общего образования
на 2026 – 2027 учебный год

Составила: Истомин Константин Анатольевич,
Учитель физической культуры.
Программа разработана в соответствии
с ФГОС ООО, на основе примерной рабочей
программы курса внеурочной деятельности.
Методического конструктора А.П. Матвеева и
авторской программе по предмету Ляха В.И.
Москва 2019 г.

с. Даниловка

Цель курса – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

Укрепление здоровья

Содействие правильному физическому развитию;

Приобретение необходимых теоретических знаний;

Овладение основными приемами техники и тактики игры;

Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

Привитие ученикам организаторских навыков;

Повышение специальной, физической, тактической подготовки;

Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;

Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 5 класса направлена на достижение учащимися личностных, мета предметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

формирование уважительного отношения к культуре других народов;

развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Мета предметные результаты

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание курса

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки:

теоретической, физической, технической и тактической.

Теоретическая подготовка

Развитие баскетбола в России. История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.
1.3. Эстафеты.
1.4. Полосы препятствий.
1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком с разной скоростью;в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.
1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
1.5. Остановка прыжком после ускорения.
1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
1.7. Остановка в два шага после ускорения.
1.8. Повороты на месте.
1.9. Повороты в движении.
1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
2.3. Двумя руками от груди в движении.
2.4. Передача одной рукой от плеча.
2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
2.6. То же после ведения мяча.
2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
2.10. То же в движении.
2.11. Ловля мяча после полу отскока.
2.12. Ловля высоко летящего мяча.
2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

3.1. На месте.
3.2. В движении шагом.
3.3. В движении бегом.
3.4. То же с изменением направления и скорости.
3.5. То же с изменением высоты отскока.
3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.

4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
4.9. В прыжке одной рукой с места.
4.10. Штрафной.
4.11. Двумя руками снизу в движении.
4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
4.13. В прыжке со средней дистанции.
4.14. В прыжке с дальней дистанции.
4.15. Вырывание мяча.
4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка
Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Баскетбол 5-класс
Кол-во часов	**34 часов**
Цель и задачи изучения темы	**Цель:** способствовать всестороннему физическому развитию; способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность. **Задачи:** Укрепление здоровья. Совершенствование физического развития
Требования к результатам освоения программы учебного предмета	***Личностные результаты:*** проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры ***Мета предметные результаты:*** • ***познавательные:*** понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек. • ***коммуникативные:*** владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику

внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.

- ***регулятивные:*** добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

Предметные результаты: правила техники безопасности на уроках Баскетбола; влияние упражнений на укрепление здоровья;

Физически способности	**Физические упражнения**	**Мальчики**	**Девочки**
Скоростные	Бег 30 м, с	5,3-6,2	5,4-6,3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	179-134	164-124
К выносливости	6-минутный бег, м	1150-1250	950-1100
К координации	Челночный бег 3х10 м.	8,2-8,6	8,6-9,1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	**Наименование темы**	**Основные виды учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)**	Дата
1	**2**	**3**	**4**
1	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	Осваивать и выполнять стойки и перемещения; Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми.	02-06.09
2	Совершенствование техники передвижения при нападении.	Выполнять перемещения в стойке; Проявлять скоростно - силовые и координационные способности	09-13.09

3	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	Разбор тактики и техники нападения Выявлять возможные ошибки и недочеты	16-20.09
4	Контрольные испытания. Учебная игра.	Демонстрировать умения и навыки в учебной игре Выявлять возможные ошибки и недочеты	23-27.09
5	Техника передвижения приставными шагами.	Выполнять перемещения приставным шагом с мячом; Проявлять скоростно силовые и координационные способности	30.09-04.10
6	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Демонстрировать умения и навыки в учебной игре Выявлять возможные ошибки и недочеты	07.-11.10
7	Совершенствование техники передвижений. СФП.	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений	14-18.10
8	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Выполнять передачу и ловлю мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	21-25.10
9	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Демонстрировать умения и навыки в учебной игре Выявлять возможные ошибки и недочеты	04-08.11
10	Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений	11-15.11
11	Взаимодействие трех игроков - «с крестный выход».	Овладение техники «с крестный выход» при взаимодействии трех игроков.	18-22.11
12	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Демонстрировать умения и навыки в учебной игре Выявлять возможные ошибки и недочеты	25-29.11
13	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений	02-06.12
14	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений	09-13.12
15	Применение изученных взаимодействий в условиях	Демонстрировать умения и навыки в учебной игре в условиях личного	16-20.12

	личного прессинга.	прессинга	
16	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Демонстрировать умения и навыки в учебной игре	23-27.12
17	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений	13-17.01
18	ОФП. Командные действия в нападении.	Командное взаимодействие. Демонстрировать умения и навыки в учебной игре	20-24.01
19	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Командное взаимодействие. Демонстрировать умения и навыки в учебной игре	27-31.01
20	Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений	03-07.02
21	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Осваивать и выполнять тактические действия в защите	10-14.02
22	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Осваивать и выполнять тактические действия в защите и нападении.	17-21.02
23	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Осваивать и выполнять тактические действия в защите и нападении	24-28.02
24	ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений	03-07.03
25	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Осваивать и выполнять тактические действия в защите	10-14.03
26	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений	17-21.03
27	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Выявлять возможные ошибки и недочеты	31-04.04

28	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Выявлять возможные ошибки и недочеты	07-11.04
29	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Выявлять возможные ошибки и недочеты	14-18.04
30	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Выявлять возможные ошибки и недочеты	21-25.04
31	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	Выявлять возможные ошибки и недочеты	28-02.05
32	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	Выявлять возможные ошибки и недочеты	05-09.05
33	Контрольные испытания. Учебная игра.	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений	12-16.05
34	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Демонстрировать умения и навыки в учебной игре	19-23.05