

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КОМАРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
ГО ЗАТО Комаровский

Принято на заседании педагогического  
совета  
МБОУ КСОШ протокол №1  
от «30» августа 2023 г.



**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**

**«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 8, 9 класс  
Срок реализации программы – 1 год  
Количество часов: 102

*2023-2024 учебный год*

## **Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Баскетбол» для 8,9 классов разработана на основе пособия для учителей и методистов: Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., 2013г..

Программа рассчитана на 1 год (общий объем – 102 часа), исходя из 3 часов занятий в неделю.

### **Актуальность программы**

Баскетбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты и мяч.

### **Новизна программы**

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Баскетбол» образовательной программы основной школы (8, 9 кл.). Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть

необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

### **Цели и задачи**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих *целей*: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими *задачами*:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха (физической рекреации);
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств

Для достижения планируемых результатов освоения цели и задач курса внеурочной деятельности используется пособие внеурочной деятельности учащихся «Баскетбол / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, — М.: Просвещение, 2013г. (Работаем по новым стандартам)» и учебно-методическая литература, перечисленная в разделе «Описание материально технического обеспечения внеурочной деятельности».

### **1. Общая характеристика курса ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Отличительная особенность программы «Баскетбол» в её социальной направленности.* Программа предоставляет возможности детям, достигшим 14-16 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Образовательная деятельность по программе осуществляется по следующим разделам:

1. Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий);
2. Техническая подготовка;
3. Тактическая подготовка
4. Физическая подготовка;

5. Подвижные игры и эстафеты;
6. Судейская практика

**В образовательном процессе используются технологии:**

- Игровые;
- Здоровьесберегающие

**Основные формы организации учебных занятий:** теоретические и практические занятия, соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, тестирование.

**Методы работы с детьми:** словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

### **1. МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ШКОЛЬНОМ ПЛАНЕ**

Секция «Баскетбол» является компонентом учебного плана внеурочной деятельности, рассчитана на 102 часа для детей 14-16 лет.

Сроки реализации программы. 8 класс 3 час. в неделю - 102 часа, 9 класс 3 час. в неделю - 102 часа.

### **1. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ В СОДЕРЖАНИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

### **1. ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; – умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; – уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;

- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере; – умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

### **Предметные результаты:**

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» учащиеся *должны*:

#### **знать**

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий по баскетболу;
- название разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- упражнения на развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

#### **уметь**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по баскетболу;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по баскетболу; играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу.

**Эффект:** участие в соревнованиях школьного и городского уровня, судейство школьных соревнований.

## **1. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Основы знаний**

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу

Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов

Тактические действия в баскетболе

Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.

### **Передвижения и остановки без мяча**

Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево

Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед.  
Скоростные рывки из различных исходных положений

Остановки: двумя шагами, прыжком

Прыжки, повороты вперед, назад

Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)

### **Ловля мяча**

Ловля мяча:

- двумя руками на уровне груди;
- двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)

### **Передачи мяча**

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении

Передача мяча одной рукой от плеча

Передача мяча двумя руками сверху

### **Ведение мяча**

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)

Ведение мяча с изменением скорости передвижения

Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)

Ведение мяча в движении с переводом на другую руку

Ведение мяча с изменением направления движения

Ведение мяча с обводкой препятствий

### **Броски мяча**

Бросок мяча двумя руками от груди с места

Бросок мяча одной рукой от плеча с места

Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения

Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке

Штрафной бросок

### **Отбор мяча**

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении

Вырывание мяча из рук соперника

Накрывание мяча при броске

### **Отвлекающие приемы (финты)**

Финты без мяча

Финты с мячом

### **Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом**

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо

Сочетание приемов с броском мяча в кольцо

### **Тактика игры**

Индивидуальные действия в нападении и защите

Групповые действия в нападении и защите:

- взаимодействие двух игроков;
- взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1);
- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2)
- взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;
- взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2);
- взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)

Двусторонняя учебная игра

### **Подвижные игры и эстафеты**

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

Игры, развивающие физические способности

### **Физическая подготовка**

Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

### **Судейская практика**

Судейство игры в баскетбол





### Тематический план

№	Наименование разделов, тем	Всего часов	Количество часов									
			5кл(102)		5кл(102)		7кл(102)		8кл(102)		9кл(102)	
		510ч	Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика
1	Основы знаний		В процессе учебно-тренировочных занятий									
2	Передвижения и остановки без мяча	45		18		9		6		6		6
3	Ловля мяча	36		12		9		9		3		3
4	Передача мяча	36		12		9		9		3		3
5	Ведение мяча	96		27		21		18		18		12
6	Броски мяча	84		12		18		18		18		18
7	Отбор мяча	30		-		6		6		9		9
8	Отвлекающие приемы (финты)	27		-		6		6		9		6
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения	24		12		6		6		-		-

	мячом											
10	Тактика игры	117		9		18		24		130		36
11.	Подвижные игры и эстафеты	-	В процессе учебно-тренировочных занятий									
12.	Физическая подготовка	-	В процессе учебно-тренировочных занятий									
13.	Судейская практика	15		-		-		-		6		9
	<b>Всего:</b>	<b>510</b>		102		102		102		102		102

#### 1. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечание
1	<b>Библиотечный фонд</b>		
1.1.	Федеральный государственный стандарт начального общего образования	Д	В составе кабинета по физической культуре
1.2.	Программа внеурочной деятельности. «Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность /П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов. — М.: Просвещение, 2011г. (Работаем по новым стандартам)»  для учащихся 1-4 классов.	Д	В составе кабинета по физической культуре
1.3	Учебная научная, научно-популярная литература по баскетболу	Д	В составе библиотечного фонда

1.4	<p>Методические издания по баскетболу для учителей</p> <p>1.«Баскетбол: теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И.Нестеровский,М.,ИЦ «Академия,2007»</p> <p>2.«Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва,1984</p> <p>4.«Физическая культура» Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях-М.:Просвещение,2001</p> <p>5.«Физическая культура»,В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов-М.:Просвещение,1998.</p> <p>6.«Физическое воспитание учащихся 5-7 классов:Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.- М.:Просвещение,1997,</p> <p>7.Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000</p>	Д	<p>В составе кабинета по физической культуре.</p> <p>В составе библиотечного фонда</p>
<b>2</b>	<b>Технические средства обучения</b>		
2.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивного зала и площадки	Д	В составе материально-технического оснащения образовательного учреждения
2.2	Мегафон	Д	
2.3	Радиомикрофон	Д	
2.4	Сканер	Д	
2.5	Принтер	Д	
2.6	Мультимедиапроектор	Д	

2.7	Экран	Д	
<b>3</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
3.1	Аудиозаписи	Д	Для прослушивания песен, проведения соревнований и физкультурных праздников.
<b>4</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
4.1	Кабинет для проведения аудиторных занятий	Г	
4.2	Спортивный зал	Г	
4.3	Площадка для игр подготовительных к баскетболу на открытом воздухе	Г	
4.4	Медицинская аптечка	Д	В составе кабинета по физической культуре.
4.5	Мячи баскетбольные	К	
4.6	Насос с иглой для надувания мячей	Д	
4.7	Щиты баскетбольный	Г	В составе кабинета по физической культуре.
4.8	Щиты тренировочный навесные с кольцом и сеткой	Г	
4.9	Стойки для обводки	Г	

Д - демонстрационный экземпляр, К – комплект (на каждого учащегося), Г – комплект, необходимый для практической работы в группах

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности 8, 9 класс

№ п/п	Дата План.	Дата Факт.	Тема занятия		
1	1 нед.		Правила игры в баскетбол. Инструктаж по ТБ. Стойки игрока.		
2-3			Передвижения и остановки без мяча.		
4.	2нед		Держание мяча. Ведение мяча на месте.		
5			Остановки в два шага.		
6			Остановки прыжком.		
7	3нед		Ведение мяча шагом правой и левой рукой.		
8-9			Передвижения и остановки без мяча. Игровые задания.		
10-11	4 нед.		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.		
12-13	5 нед.		Ведение мяча правой и левой рукой змейкой.		
14-16			Ловля и передача мяча двумя руками от груди , от головы на месте.		
17	6 нед.		Передвижения и остановки без мяча и с мячом.		
18-19			Передвижения и остановки без мяча и с мячом.		
20-21	7нед		Ведение мяча с изменением высоты отскока.		
22			Ведение мяча шагом и бегом.		

23-24	8нед		Ловля и передача мяча правой и левой рукой от плеча.		
25			Ловля и передача мяча в движении.		
26-27	9нед		Передвижения и остановки без мяча и с мячом. Эстафеты.		
28			Ловля и передача мяча в парах.		
29-30	10нед		Ведение мяча с изменением направления.		
31			Бросок мяча двумя руками от груди с места.		
32-33	11нед		Передвижения и остановки без мяча и с мячом. Игры.		
34			Комбинации из освоенных элементов.		
35-36	12нед		Ловля и передача мяча в парах, в тройках.		
37			Ведение мяча с изменением высоты отскока.		
38-39	13нед		Комбинации из освоенных элементов. Эстафеты.		
40			Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча.		
41-42	14нед		Ловля и передача мяча на месте и в движении.		
43			Передвижения и остановки без мяча и с мячом. Игры.		
44-45	15 нед		Ловля и передача мяча в парах, в тройках.		
46			Броски мяча в кольцо с различных точек с места.		
47-48	16нед		Ведение мяча с изменением направления.		
49			Комбинации из освоенных элементов. Игровые задания.		
50-51	17нед		Тактические действия в игре.		
52			Ловля и передачи мяча на месте и в движении в парах, колоннах.		
53-54	18нед		Ловля и передача мяча в движении.		
55			Броски в кольцо после ведения.		

56-57	19нед		Ведение мяча с изменением направления.		
58			Тактические действия в игре.		
59-50	20нед		Передвижения и остановки без мяча и с мячом. Эстафеты.		
61			Броски мяча в кольцо с места и после ведения.		
62-63	21нед		Ведение мяча с изменением высоты отскока.		
64			Комбинации из освоенных элементов.		
65-66	22нед		Ведение мяча с ускорением после сигнала.		
67			Ловля и передача мяча во встречных колоннах.		
68-69	23нед		Ведение мяча с изменением высоты отскока.Игры.		
70			Броски мяча в кольцо на месте и после ведения.		
71-72	24нед		Ведение мяча спиной вперёд.		
73			Тактические действия в нападении.		
74-75-	25нед		Ловля и передача мяча в парах, тройках		
76			Комбинации из освоенных элементов.		
77-78	26нед		Ловля и передача мяча в движении.		
79			Тактические действия в защите.		
80-81	27нед		Ведение мяча после ловли в движении.		
82			Броски в кольцо после ведения правой и левой рукой.		
83-84	28нед		Ловля и передача мяча в движении.		
85			Комбинации из освоенных элементов.		
86-87	29нед		Ведение мяча с ускорением.		
88			Броски в кольцо на месте и после ведения.		

89-90	30нед		Комбинации из освоенных элементов.		
91			Тактические действия .		
92-93	31нед		Броски в кольцо после ведения.		
94			Комбинации из освоенных элементов.		
95-96	32нед		Броски в кольцо одной и двумя руками.		
97			Тактические действия в игре.		
98-99	33нед		Комбинации из освоенных элементов.		
100			Тактические действия в игре.		
101-102	34нед		Тактические действия в игре. Комбинации из освоенных элементов.		