

бюджетное общеобразовательное учреждение  
Сокольского муниципального округа  
«Средняя общеобразовательная школа №3»

Согласовано на  
педагогическом совете  
Протокол № 1  
от 30.08.2023 г.

Утверждено

Приказ № 132 от 30.08.2023 г.

Директор

БОУ СМО «СОШ №3»

С. А. Хвалина



**Рабочая программа внеурочной деятельности «Баскетбол»**  
*составлена на основе программы по спортивным играм*  
*под редакцией Ю.М. Портнова*

***Возраст: 14-15 лет***

***Срок реализации: 1 год***

**Составитель- учитель физической культуры Гусева Галина Сергеевна**

2023-2024 учебный год

## **Рабочая программа внеурочной деятельности по баскетболу для 8-9 классов разработана в соответствии:**

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- с рекомендациями учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008г).
- Федеральный закон РФ № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».

Рабочая программа внеурочной деятельности «Баскетбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5—9 классах.

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для учащихся 9-х классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию **спортивно-оздоровительного направления**. Данная рабочая программа рассчитана на 34 учебных часов (занятий) из расчета 2 ч в неделю .

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

### **Цели программы:**

Обеспечить учащихся знаниями о специальных приемах и действиях баскетболистов.

Содействовать укреплению здоровья детей.

Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

Обеспечить разностороннее физическое развитие.

### **Основными задачами программы являются:**

Укрепление здоровья школьников;

Содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности детского организма;

Приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;

Овладение юными баскетболистами основными приемами техники и тактики игры;

Воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, ответственности, навыков культурного поведения, чувства дружбы;

Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию;

Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;

Выявление перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в спортивных школах;

Формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям;

Укрепление опорно – двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;

## ***1. Планируемые результаты***

**Личностными результатами** являются следующие умения:

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;

умение выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами** является формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:** определять и формировать цель деятельности с помощью учителя; проговаривать последовательность действий во время занятия; учиться работать по определенному алгоритму. Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя. Проговаривать последовательность действий на занятии. Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

**Познавательные УУД:** умение делать выводы в результате совместной работы группы и учителя; Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

**Коммуникативные УУД:** умение оформлять свои мысли в устной форме; слушать и понимать речь других; договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им; учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя). Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста). Слушать и понимать речь других. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог). Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах

## ***Содержание программы***

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание

занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений. Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите. Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени. Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям. Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся. Содержательное обеспечение разделов программы.

### **Теоретическая подготовка**

Развитие баскетбола в России. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста. Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

### **Физическая подготовка**

#### **1. Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками). Подвижные игры. Эстафеты. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

#### **2. Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### **Техническая подготовка (баскетбол)**

#### **1. Упражнения без мяча**

Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.  
Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

## **2. Ловля и передача мяча**

Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полукоскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

## **3. Ведение мяча**

На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

## **4. Броски мяча**

Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной бросок.

## **5. Тактические действия игры в баскетбол.**

### **Тактическая подготовка**

Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### **Подвижные игры**

«Брось — поймай», «Рывок за мячом», «Баскетбол с надувным мячом», «Салки с мячом», «Лапта».

*Распределение учебного времени прохождения программного материала*

<b>№</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Баскетбол (68 часов)</b>		
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>В процессе занятий</b>
<b>2</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>52 часов</b>
2.1	Перемещения игрока	4
2.2	Владение мячом	25
2.3	Технические действия в нападении и в защите	23
<b>3</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>10 часов</b>
3.1	Позиционное нападение	5
3.2	Взаимодействие 2, 3, 5 игроков	5
<b>4</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>6 часов</b>
4.1	Выносливость	<b>В процессе занятий</b>
4.2	Скоростно-силовые качества	<b>В процессе занятий</b>
4.3	Силовые качества	<b>В процессе занятий</b>
4.4	Координационные способности	<b>В процессе занятий</b>
<b>5</b>	<b>Контрольные нормативы</b>	<b>В процессе учебной деятельности</b>
<b>Итого: 68 часов</b>		

### **III. Тематическое планирование**

<b>№</b>	<b>Элементы содержания</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Требования к уровню подготовленности обучающихся</b>
----------	----------------------------	---------------------	---

1	<i>История развития игры в баскетбол. История российского баскетбола. Передачи, броски мяча. Ведение и бросок мяча в кольцо в два шага. Учебная игра в баскетбол.</i>	2	<i>Предметные: знать историю пионербола и применять правила в игровых условиях. Регулятивные: демонстрировать технику ведения мяча со зрительным и без зрительного контроля. Коммуникативные: взаимодействовать в игровых условиях.</i>
2	<i>Равномерный кросс. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра.</i>	2	<i>Предметные: уметь выполнять технические приемы. Применять перемещения игрока в зависимости от ситуации. Коммуникативные: взаимодействовать в процессе игры.</i>
3	<i>Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Штрафной бросок мяча. Учебная игра.</i>	2	<i>Предметные: уметь выполнять технические приемы. Коммуникативные: взаимодействовать в процессе игры.</i>
4	<i>Классификация техники в баскетболе. Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра.</i>	2	<i>Предметные: знать классификацию технических приемов в баскетболе и историю развития баскетбола; демонстрировать технику ведения и бросков мяча. Коммуникативные: взаимодействовать в парах, в группах.</i>
5	<i>Развитие скоростно-силовых качеств. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с обводкой. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Ведение мяча и бросок в два шага. Основные правила игры. Учебная игра.</i>	2	<i>Предметные: демонстрировать технику ведения мяча с изменением условий выполнения. Регулятивные: проявлять меткость. Коммуникативные: взаимодействовать в игровой ситуации.</i>
6	<i>Ведение мяча с обводкой. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Упражнения в парах (отработка заслонов). <b>Штрафной бросок – 10 бросков (мониторинг).</b> Учебная игра.</i>	2	<i>Предметные: демонстрировать ведение мяча, перемещения игрока. Коммуникативные: взаимодействовать в игровой ситуации.</i>
7	<i>Комплекс ОФП с мячом и без мяча. Передачи мяча в парах и тройках в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Фолы в баскетболе. Игра «Салки с мячом».</i>	2	<i>Предметные: демонстрировать ведение мяча, перемещения игрока. Коммуникативные: взаимодействовать в игровой ситуации. Регулятивные: учитывать нарушения в процессе игры.</i>
8	<i>Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра.</i>	2	<i>Предметные: демонстрировать технику броска. Коммуникативные: взаимодействовать в игровой ситуации. Регулятивные: учитывать нарушения в процессе игры.</i>
9	<b>Амплуа игроков в баскетболе. Правила игры в баскетбол.</b> <i>Комбинация «Передай и выходи», «Тройка». Учебная игра.</i>	2	<i>Предметные: знать основные правила игры в баскетболе. Коммуникативные: взаимодействовать в игровой ситуации.</i>
10	<i>Равномерный кросс. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (3;0) без смены мест. Учебная игра.</i>	2	<i>Коммуникативные: взаимодействовать в группах. Предметные: знать и применять тактические действия в процессе игры.</i>

11	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (3;0) без смены мест. <b>Челночный бег 3 x 10 м (мониторинг)</b> . Учебная игра.	2	Коммуникативные: взаимодействовать в группах. Регулятивные: знать и применять тактические действия в процессе игры.
12	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (3;0) без смены мест. Нападение через заслон. Учебная игра.	2	Коммуникативные: взаимодействовать в парах и в игровой ситуации.
13	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (3;0) без смены мест. Нападение через заслон. Учебная игра.	2	Коммуникативные: взаимодействовать в парах. Предметные: применять заслон в игровых условиях.
14	Жесты судьи в баскетболе. Перехват мяча. Виды перехватов. Совершенствование техники передач и бросков мяча. Учебная игра.	2	Коммуникативные: взаимодействовать в парах. Предметные: применять заслон в игровых условиях.
15	Равномерный кросс. Ведение мяча с активным сопротивлением противника. Броски мяча в движении. <b>Передачи мяча в парах за 1 мин (мониторинг)</b> .	2	Предметные: применять изученные технические приемы в игровых условиях.
16	Развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс растяжки. Упражнения с набивным мячом (передачи и броски сериями). Броски мяча в кольцо в движении. Учебная игра.	2	Предметные: применять изученные технические приемы в игровых условиях.
17	Равномерный бег. ОРУ. Комплекс ОФП. Штрафной бросок. Игра «Салки с мячом».	2	Предметные: применять изученные технические приемы в игровых условиях.
18	Скоростно-силовые и прыжковые упражнения с мячом и без мяча. Подбор мяча. Виды подборов мяча. Тактические действия в баскетболе. Учебная игра.	2	Предметные: применять изученные технические приемы в игровых условиях.
19	<b>Нарушение правил игры в баскетболе.</b> Силовые упражнения для мышц верхнего плечевого пояса. Игра «Баскетбол с надувным мячом». Комплекс ОФП.	2	Предметные: применять изученные технические приемы в игровых условиях.
20	Развитие скоростной выносливости. Комплекс растяжки. Обманные действия в баскетболе. Совершенствование бросков мяча в кольцо. Учебная игра.	2	Метапредметные: демонстрировать скоростно-силовые качества. Коммуникативные: взаимодействовать в игровых условиях.
21	Кросс 20 мин. Растяжка. Комплекс ОФП. <b>Прыжок в длину с места (мониторинг)</b> . Обманные действия в баскетболе. Совершенствование техники передач. Игра «Лапта».	2	Метапредметные: демонстрировать физические качества (выносливость, сила). Коммуникативные: взаимодействовать в игровых условиях.
22	Бег равномерный. Прыжковые упражнения без мяча и с мячом. Комплексное совершенствование технических приемов игры в баскетболе. Учебная игра в баскетбол.	2	Предметные: демонстрировать скоростные качества на максимальный результат. Коммуникативные: взаимодействовать в игре.



23	Бег. ОРУ с мячом. Соревнования по баскетболу.	2	Предметные: демонстрировать скоростные качества. Коммуникативные: взаимодействовать в игровых условиях.
24	Равномерный бег. ОРУ с мячом. Бросок мяча в движении на меткость 10 из 10 бросков (ведение и бросок правой, левой рукой). Штрафной бросок 10 из 10 бросков.	2	Предметные: применять перемещения игрока, демонстрировать передачи и броски мяча. Коммуникативные: взаимодействовать в игровых условиях.
25	Равномерный бег. ОРУ с набивным мячом в колоннах. Передача, подбор и бросок в движении. Учебная игра.	2	Предметные: применять технику перемещений и бросков в процессе игры.
26	Бег. ОРУ. Разминочное упражнение «4 угла». Передача, подбор и бросок в движении. Учебная игра.	2	Предметные: применять технику перемещений, передач и бросков в процессе игры.
27	Бег. ОРУ. Упражнения с центровым игроком (серийное выполнение). Упражнения с проходом. Учебная игра.	2	Применять технику перемещений, передач, ведения и бросков в процессе игры.
28	<b>Временные правила игры в баскетбол.</b> Упражнения с центровым игроком. Упражнения с проходами. Учебная игра.	2	Применять технику перемещений, передач, ведения и бросков в процессе игры.
29	Развитие скоростно-силовых качеств. Броски в движении в двух колоннах. Упражнения с проходами. Учебная игра.	2	Предметные: применять правила игры. Коммуникативные: взаимодействовать в игровой ситуации.
30	Совершенствование технических приемов игры в баскетболе. Учебная игра.	2	Предметные: применение технических приемов в меняющихся условиях. Коммуникативные: взаимодействие в процессе игры.
31	Игры и игровые задания с мячом. Комплекс ОФП.	2	Предметные: применение технических и тактических приемов в меняющихся условиях. Коммуникативные: взаимодействие в процессе игры.
32	<b>Специфика разминки баскетболиста.</b> Развитие скоростной выносливости. Игры с применением приемов баскетбола.	2	Предметные: применение технических приемов в меняющихся условиях. Коммуникативные: взаимодействие в процессе игры.
33	Соревновательные упражнения: «10 передач», «кто больше забросит мячей», «штрафной бросок». Комплекс ОРУ с набивным мячом в колоннах. ОРУ.	2	Регулятивные: демонстрировать максимальные результаты по контрольным нормативам. Коммуникативные: взаимодействовать в игровой ситуации.
34	Соревнования по баскетболу. Подведение итогов года.	2	Предметные: применение изученных приемов и правил в игровой ситуации.
<b>Итого: 68 часов</b>			

### ***Материально-техническое обеспечение занятий***

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи – 20 шт;
- Баскетбольный щит – 6 шт;
- Набивные мячи – 10 шт;
- Скакалки – 20 шт;
- Стойки – 6 шт;
- Волейбольные мячи-10 шт.

### ***Список литературы***

- «Баскетбол: теория и методика обучения : учебное пособие / Д.И. Нестеровский, М., ИЦ «Академия», 2007»
- «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д. Железняк, И.А. Водяникова, В.Б. Гаптов, Москва, 1984
- «Физическая культура» Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях - М.: Просвещение, 2001
- «Физическая культура», В.П. Богословский, Ю.Д. Железняк, Н.П. Клусов - М.: Просвещение, 1998.
- «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А. Копылов. - М.: Просвещение, 1997, Настольная книга учителя физической культуры» Г.И. Погадаев ФиС, 2000
- «Физическая культура » Н.В. Решетников Ю.Л. Кислицын Р.Л. Палтикевич Г.И. Погадаев ИЦ «Академия», 2008
- Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
- В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.