




МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6»  
Г.ГАЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ

Юридический адрес: 462635, Оренбургская область, г.Гай, пер.Парковый д.3  
Фактический адрес: 462634, Оренбургская область, г.Гай, пр-кт Победы, д.17а  
тел. (35362) 4-13-57 ИИН 5601002835 ОГРН 1025600688470

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по ВР  
 М.С.Недозов



«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6»  
Г.ГАЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
«Баскетбол»

Направление программы: спортивно-оздоровительное  
Уровень образования: основное общее образование  
Класс: 8-11  
Срок реализации: 1 год

Составитель: Дзисюк Н.В.,  
учитель физической культуры

г. Гай, 2024г.

## **I. Пояснительная записка**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом ФООП ООО, на основе ООП ООО МАОУ «СОШ №6» и учебным планом МАОУ «СОШ №6». Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлеченность в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» в 8-11 классах составлена в соответствии с:

- федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897;
- в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания, составлена на основе программы: Физическая культура. Примерные рабочие программы. Учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. 10-11 классы (е изд. — М.: Просвещение, 2021г).

Программа направлена на:

- реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор, и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

**Цель** занятий баскетболом состоит в том, чтобы на основе интересов и

склонностей учащихся углубить знания, расширить арсенал двигательных умений и навыков. Достигнуть более высокого уровня двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Достижение цели обеспечивается решением следующих **задач**:

1. сформировать у обучающихся представление о позитивных факторах влияющих на здоровье;
2. рациональной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности; научить:
3. выполнять правила личной гигиены;
4. правилам, технике и тактике игры в баскетбол;
5. определять уровень физической подготовленности;
6. приобрести: потребность в занятиях спортом;
7. навыки коммуникативного общения;
8. представление об основных компонентах здорового образа жизни;
9. опыт участия в соревнованиях.

#### **Срок реализации:**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” для учащихся 8-11 классов рассчитана на 1 год из расчёта (2 раза в неделю по 1 часу). Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Отбор учащихся проводится в зависимости от их желания. В процессе занятий используются различные формы и методы организации, используя дифференцированный подход с учётом индивидуальных особенностей и способностей занимающихся: групповые, индивидуальные, командные.

Занятия будут проводиться в спортивном зале и на пришкольной площадке.

## **II. Содержание курса**

**Основы знаний** – в процессе учебно-тренировочных занятий

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 – 20 часов**

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 - 20 часов**

Ловля мяча:

- двумя руками на уровне груди;

- двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)

### **Передачи мяча - 16 часов**

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Передача мяча одной рукой от плеча.

Передача мяча двумя руками сверху.

### **Ведение мяча - 20 часов**

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 -16 часов**

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 –16 часов**

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении.

Вырывание мяча из рук соперника.

Накрывание мяча при броске.

### **Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом – 16 часов**

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо.

Сочетание приемов с броского мяча в кольцо.

### **Тактика игры – 16часов**

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.

### III. Планируемые результаты освоения курса

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

**личностные результаты** — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

**метапредметные результаты** — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

**предметные результаты** — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” является формирование следующих умений:

- **определять** и **высказывать** 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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### Регулятивные УУД.

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### **Познавательные УУД.**

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

#### **Коммуникативные УУД.**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать и понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

#### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью

#### **IV. Формы занятий, виды деятельности**

**Формы занятий:** игра, беседа, видеоуроки по баскетболу, соревнования в зачет школьной спартакиады.

**Виды деятельности:** познавательная, конструктивная, спортивные игры.

Формы подведения итогов – сдача нормативов по ОФП, участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня.

#### **Методы и формы обучения**

*Словесные методы:*

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

*Наглядные методы:*

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

*Практические методы:*

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

*Формы обучения:*

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

## V. Ожидаемые результаты

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «баскетбол» учащийся

**должен знать:**

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;

наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки 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;

**может научиться:**

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

## VI. Контрольно измерительные материалы

Клас:	8			9		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Уровень						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	26	21	17	30	28	26
Поднимание туловища за 1 минуту (кол-во раз)	48	44	40	50	48	46



Прыжок в длину с места(см)	185	175	155	210	190	160
----------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Клас:11 Уровень	10			11		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	38	30	28	40	37	34
Поднимание туловища за 1 минуту (кол-во раз)	56	50	48	60	55	50
Прыжок в длину с места(см)	220	205	190	220	205	190

## Календарно-тематическое планирование

№ п/ п	Наименование темы	Кол-во занятий	Дата	Электронно (цифровые) образователь ные ресурсы
<b>Передвижения и остановки без мяча –20часов</b>				
1	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Стойка игрока.	1 занятие (2 часа)		РЭШ <a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/le&lt;br/&gt;sson/3213/mai&lt;br/&gt;n/">https://resh.ed u.ru/subject/le sson/3213/mai n/</a>
2	Бег: лицом вперед, приставными шагами. Скоростные рывки из различных исходных положений.	1 занятие (2 часа)		
3	Скоростные рывки из различных исходных положений. Игры и эстафеты с мячом.	1 занятие (2 часа)		
4	Скоростные рывки из различных исходных положений. Игры и эстафеты с мячом.	1 занятие (2 часа)		
5	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Остановки: двумя шагами, прыжком. ОФП	1 занятие (2 часа)		
6	Остановки: двумя шагами, прыжком. ОФП	1 занятие (2 часа)		
7	Прыжки, повороты вперед, назад. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1 занятие (2 часа)		
8	Прыжки, повороты вперед, назад. Правила техники баскетбола.	1 занятие (2 часа)		
9	Техника перемещений. Игры и эстафеты с мячом.	1 занятие (2 часа)		

10	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)	1 занятие (2 часа)		
<b>Ловля мяча – 20 часов</b>				
11	ТБ и правила поведения на занятиях. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1 занятие (2 часа)		РЭШ <a href="https://resh.ed u.ru/subject/lesson/6169/main/191939/">https://resh.ed u.ru/subject/lesson/6169/main/191939/</a>
12	Ловля и передача мяча двумя руками на уровне груди.	1 занятие (2 часа)		
13	Ловля и передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола. ОФП.	1 занятие (2 часа)		
14	Ловля двумя руками «высокого» мяча (в прыжке). Терминология в баскетболе.	1 занятие (2 часа)		
15	Ловля двумя руками «высокого» мяча (в прыжке). ОФП	1 занятие (2 часа)		
16	Передача мяча одной рукой от плеча.	1 занятие (2 часа)		
17	Передача мяча одной рукой сверху (крюком).	1 занятие (2 часа)		
18	Передача и броски мяча одной рукой сверху (крюком).	1 занятие (2 часа)		
19	Игры и эстафеты с мячом.	1 занятие (2 часа)		
20	Игры и эстафеты с мячом.	1 занятие (2 часа)		
<b>Передача мяча – 16 часов</b>				
21	ТБ и правила поведения на занятиях. Передача мяча одной рукой снизу.	1 занятие (2 часа)		РЭШ <a href="https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3213/main/">https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3213/main/</a>
22	Передача мяча одной рукой за спиной. Правила соревнований по баскетболу.	1 занятие (2 часа)		
23	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1 занятие (2 часа)		
24	Приемы передачи мяча	1 занятие (2 часа)		

25	Передача мяча одной рукой от плеча	1 занятие (2 часа)	
26	Передача мяча двумя руками сверху	1 занятие (2 часа)	
27	Бросок одной рукой мяча от плеча в движении	1 занятие (2 часа)	
28	Тактические действия в баскетболе. Бросок одной рукой в прыжке.	1 занятие (2 часа)	
<b>Ведение мяча – 20 часов</b>			
29	Жесты судей.. Ведение мяча	1 занятие (2 часа)	РЭШ <a href="https://resh.ed&lt;br/&gt;u.ru/subject/le&lt;br/&gt;sson/5171/mai&lt;br/&gt;n/195974/">https://resh.ed u.ru/subject/le sson/5171/mai n/195974/</a>
30	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком.	1 занятие (2 часа)	
31	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	1 занятие (2 часа)	
32	Ведение мяча с изменением высоты отскока.Перехват мяча.	1 занятие (2 часа)	
33	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении).	1 занятие (2 часа)	
34	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку. Игра по правилам .	1 занятие (2 часа)	
35	Ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.	1 занятие (2 часа)	
36	Ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.	1 занятие (2 часа)	
37	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Судейство.	1 занятие (2 часа)	
38	Ведение мяча с обводкой препятствий. Игра по упрощённым правилам баскетбола. ОФП	1 занятие (2 часа)	
<b>Броски мяча – 16 часов</b>			

39	Бросок мяча двумя руками от груди с места. Сочетание приемов игры в баскетбол	1 занятие (2 часа)		РЭШ <a href="https://resh.ed u.ru/subject/lesson/5172/main/196026/">https://resh.ed u.ru/subject/lesson/5172/main/196026/</a>
40	Штрафной бросок. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей	1 занятие (2 часа)		
41	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. ОФП	1 занятие (2 часа)		
42	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения.	1 занятие (2 часа)		
43	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения	1 занятие (2 часа)		
44	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке. ОФП	1 занятие (2 часа)		
45	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке. Жесты судей	1 занятие (2 часа)		
46	Штрафной бросок. Игра по упрощённым правилам баскетбола	1 занятие (2 часа)		
<b>Вырывание и выбивание мяча – 16 часов</b>				
47	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении.	1 занятие (2 часа)		РЭШ <a href="https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3879/main/169721/">https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3879/main/169721/</a>
48	ОФП. Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении.	1 занятие (2 часа)		
49	Вырывание мяча из рук соперника. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1 занятие (2 часа)		
50	Вырывание мяча из рук соперника. ОФП.	1 занятие (2 часа)		
51	Накрывание мяча при броске. Правила соревнований по баскетболу.	1 занятие (2 часа)		
52	Накрывание мяча при броске. Игры и эстафеты с мячом.	1 занятие (2 часа)		
53	Накрывание мяча при броске. Игра по	1 занятие		

	правилам. Судейство.	(2 часа)		
<b>Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом – 16 часов</b>				
54	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо. Судейство.	1 занятие (2 часа)		РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/main/86119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/main/86119/</a>
55	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	1 занятие (2 часа)		
56	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	1 занятие (2 часа)		
57	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1 занятие (2 часа)		
58	Сочетание приемов с броского мяча в кольцо. Штрафной бросок.	1 занятие (2 часа)		
59	Сочетание приемов с броского мяча в кольцо. Штрафной бросок.	1 занятие (2 часа)		
60	Игра по правилам баскетбола. Судейство.	1 занятие (2 часа)		
61	Игра по правилам баскетбола. Судейство.	1 занятие (2 часа)		
<b>Тактика игры –16 часов</b>				
62	Индивидуальные действия в нападении и защите.	1 занятие (2 часа)		РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/main/</a>
63	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков;	1 занятие (2 часа)		
64	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух.	1 занятие (2 часа)		
65	Взаимодействие в нападении с участием двух игроков	1 занятие (2 часа)		
66	Взаимодействие в нападении с участием трех действий.	1 занятие (2 часа)		
67	Игры и эстафеты.	1 занятие (2 часа)		
68	Игра по правилам баскетбола. Судейство.	1 занятие		

		(2 часа)	
--	--	----------	--

## **VII. Методическое обеспечение и литература.**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.

Баскетбол: Учебник для вузов физ. культуры / Под общ. ред. Ю. М.Портнова. - М., 1997.

Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 2016,

Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2020.

Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2019.

## **Интернет – ресурсы**

Сеть творческих учителей [www.it-n.ru](http://www.it-n.ru)

<http://www.bibliotekar.ru> библиотека

<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com) Сеть

творческих учителей,

<http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура>

Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество

учителей физической культуры.

<http://www.uchportal.ru>

Учительский портал.

<http://ballplay.narod.ru>

<http://www.kes-basket.ru/>

Школьная баскетбольная лига.