

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Баскетбол»  
(8-9 классы)**

## Введение

Образовательная программа учебного курса внеурочной деятельности «Баскетбол» является программой физкультурно-спортивной направленности и составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
- приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 года № 286 «Об утверждении государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 года № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- приказом Минобрнауки РФ от 19.12.2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (с последующими изменениями);
- приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка осуществления образовательной общеобразовательным программам - образовательным, основного общего и среднего общего образования»;
- приказом Минтруда от 18.10. 2013 № 544 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог» (воспитатель, учитель) (с последующими изменениями);
- учетом «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» – СанПиН 2.4.3648-20 от 28 сентября 2020 года № 28;
- примерными рабочими программами по учебным предметам НОО, учебным предметам ООО (одобрены решением ФУМО по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021, протокол 4/21 от 28.09.2021);
- примерной программы воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20).
- комплексной программы по физической культуре (Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 классы. Рабочие программы /В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2014).

Рабочая программа учебного курс внеурочной деятельности "Баскетбол" у обеспечивает достижение планируемых результатов освоения программы общего образования, основного общего образования и разрабатываться на основе требований ФГОС к результатам освоения программы общего образования/основного общего образования.

Рабочая программа выполняет следующие функции:

- является обязательной нормой выполнения учебного плана в полном объеме;
- определяет содержание образования по учебному предмету, учебному курсу внеурочной деятельности
- обеспечивает преемственность содержания образования по учебному предмету, учебному курсу (в том числе внеурочной деятельности), учебному модулю;
- реализует принцип интегративного подхода в содержании образования;
- включает модули регионального предметного содержания;

- создает условия для реализации системно-деятельностного подхода;
- обеспечивает достижение планируемых результатов каждым учащимся.

Курс внеурочной деятельности «Баскетбол» не дублирует предмет физической культуры. Он предусматривает разделение учебных часов на курсы. В основу обучения заложен системно-деятельностный подход – обучение в деятельности (личностно значимой), обеспечение полноценной социализации (в частности, в спорте), специально организованная практическая деятельность (например, в соревнованиях).

Программа дает распределение учебных часов по разделам курса, содержит распределение материала по темам.

Программа рассчитана на учащихся 14-16 лет. Все занимающиеся входят в состав учебно-тренировочной группы.

**Режим проведения занятий** – 2 раза в неделю по 1 академическому часу. 68 часов за курс. Для учёта занятий ведётся **журнал** (ведётся учёт посещаемости занятий, учёт прохождения учебно-тематического плана)

#### **Основные цели курса:**

- **укрепление** здоровья учащихся, содействие всесторонней физической подготовленности и гармоническому физическому развитию: укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- **содействие** формированию умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья;
- **привитие** стойкого интереса к занятиям баскетболом.

#### **Задачи курса:**

- **способствовать** повышению уровня физической подготовленности учащихся, развитию специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка (техника стоек и перемещений, ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча),
- **развивать** самостоятельность учащихся, готовность к сотрудничеству,
- **воспитывать** культуру общения и взаимодействия в игровой деятельности,
- **развивать** мотивацию к постоянным занятиям спортом и умение учащихся организовать своё свободное время с пользой в школе и по месту жительства.

Одна из актуальных задач - подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО (системная: на уроках и во внеурочной деятельности, в самостоятельной работе).

### **1. Содержание учебного курса внеурочной деятельности**

Курс внеурочной деятельности «Баскетбол» предусматривает разделение учебных часов на разделы.

Теоретические занятия: организация соревнований и участие в них, знания о роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гигиенические правила по закаливанию организма, правила подбора спортивной одежды и обуви для игры в баскетбол, а также требования к соблюдению безопасности при игре в баскетбол.

Практические занятия включает игры и упражнения по баскетболу. Основное внимание в программе кружка уделено обучению основным техническим приемам игры с указанием характерных ошибок и способов их устранения. Уровень исходной подготовки обучающихся – от нулевого до среднего.

Программа курса в отличие от уроков физической культуры предполагает игровую специализацию и значительную учебную практику.

Учащийся, успешно освоивший программу кружка, может в дальнейшем использовать знания и сформированные учебные действия, участвуя в спортивно-массовых мероприятиях.

## **Раздел I «Физическая культура и спорт в России»(2часа)**

Физическая культура – часть культуры. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, физическое развитие, подготовка к защите Родины.

## **Раздел II «Сведения о строении и функциях организма человек.»(5 часов)**

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная и общественная гигиена

Закаливание организма спортсмена

Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.

Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижения в спорте. Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки. 5 часов

## **Раздел III «Правила игры в баскетбол. Правила соревнований, их организация и проведение» (2 часа)**

Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии.

Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

**Раздел IV «Общая и специальная физическая подготовка»(4)часа** Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Практические занятия. Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Бег: стартовые рывки с места, повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м, бег со сменой направления по зрительному сигналу, ускорения из различных исходных положений, пробегание отрезков 40, 60 м; кросс 300 м. Прыжки: опорные и простые прыжки с мостика, прыжки с доставанием подвешенных предметов, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении

## **Раздел V «Техника нападения, передвижения, владения мячом в баскетболе» (24 часа)**

Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловля, передача, ведение, броски. Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практические занятия. Техника нападения. Техника передвижения. Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком одной ноги. Техника владения мячом. Ловля катящегося мяча. Передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. Техника защиты. Техника передвижения. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Техника овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

#### **Раздел VI «Тактика нападения, защиты. Индивидуальные действия» (24 часа)**

Выбор способа в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния; применение способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Групповые действия. Взаимодействия трех игроков - «треугольник». Командные действия. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выходу на свободное место для получения мяча; действия одного защитника против двух нападающих. Групповые действия. Взаимодействия двух игроков – отступление. Командные действия. Личная система защиты.

#### **Раздел VII «Контрольные игры и соревнования. Контрольные испытания.» (7 часов)**

Контрольные испытания по ОФП, СФП.

Учет в процессе тренировки.

Бросок мяча одной рукой от плеча.

Контрольное выполнение технических приемов и тактических действий.

Контрольные испытания. Итоговая игра

## **2. Планируемые результаты освоения учебного курса**

### **Личностные результаты:**

- формирование ответственного отношения к учению (чувства необходимости учения), осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования с учётом своих интересов (осознание своих возможностей в учении);

- стремление к саморазвитию, желание открывать новое знание, новые способы действия, готовность преодолевать учебные затруднения и адекватно оценивать свои успехи и неудачи, умение сотрудничать;

- стремление к саморазвитию, желание открывать новое знание, новые способы действия, готовность преодолевать учебные затруднения и адекватно оценивать свои успехи и неудачи, умение сотрудничать;

- соблюдение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения, здорового образа жизни.

### **Метапредметные результаты:**

-уметь выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-уметь обобщать, устанавливать аналогии, самостоятельно устанавливать причинно-средственные связи, делать выводы;

-уметь организовывать совместную деятельность с учителем и членами команды;

-уметь работать индивидуально и в группе: находить пути решения конфликтов на основе учёта интересов; аргументировать своё мнение;

-уметь определять цель деятельности на занятии и план работы с помощью и без помощи учителя (на основе темы занятия),

-уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

### **Предметные результаты:**

-организовывать занятия физической культурой во внеурочное время (планируя их в режиме дня и учебной недели);

-характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;

-определять понятия и термины по баскетболу (выходящие за рамки программы по предмету «Физическая культура»);

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться изученными на уроках и занятиях кружка правилами соблюдения безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

-использовать игру «Баскетбол» («Стритбол») и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физической подготовленности;

- составлять комплексы упражнений оздоровительной, тренирующей направленности с учетом особенностей и возможностей собственного организма;
- составлять план проведения соревнований и оформлять протоколы;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности;
- выполнять упражнения, воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- осуществлять судейство по баскетболу;
- учащийся научится демонстрировать в контрольных упражнениях по показателям:  
общая и специальная физическая подготовленность:  
Бег 20м, прыжок в длину с места, высота подскока, бег 60м  
техническая подготовленность:  
Ведение мяча 20м, штрафные броски, броски в движении после ведения, броски с точек.

*КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА достижения планируемых результатов освоения программ внеурочной деятельности.*

Обучение ведется на безотметочной основе. Для безотметочной фиксации данных оценки образовательных результатов учащихся применяются Основные формы контроля— выполнение требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической подготовленности. На занятиях учащиеся получают представление о судействе игры, ведении технического протокола игры.

Два раза в год (декабрь, май) в кружке должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной физической технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся. (см. приложение №1, таблицы «Контрольные упражнения», Контрольные тесты (требования к учащимся), таблица турнира по круговой системе

### **Тематическое планирование**

учебного предмета (учебного курса, учебного модуля) *учебного курса внеурочной деятельности «Баскетбол» класс 8-9* Количество: учебных недель 34

№ занятия	Наименование разделов, тем отдельных уроков	Количество часов на изучение	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Физическая культура–средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. Инструктаж по технике безопасности.	1	
2	История развития баскетбола.	1	<a href="http://www.youtube.com/watch?v=n_rVhODXvOk">http://www.youtube.com/watch?v=n_rVhODXvOk</a>
3	Личная и общественная гигиена	1	
4	Закаливание организма спортсмена	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=GppEIMbJQuI">https://www.youtube.com/watch?v=GppEIMbJQuI</a>
5	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП	1	
6	Техника передвижения приставными шагами. Учебная игра.	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/12138204195048978920">https://yandex.ru/video/preview/12138204195048978920</a>
7	Передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра.	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/723110345528251817">https://yandex.ru/video/preview/723110345528251817</a>
8	Техника передвижения при нападении	1	
9	Способы ловли мяча. Учебная игра.	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/3064150697610475730">https://yandex.ru/video/preview/3064150697610475730</a>
10	Бросок мяча двумя руками от груди. Учебная игра.	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/2489323000877586722">https://yandex.ru/video/preview/2489323000877586722</a>
11	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Учебная игра.	1	
12	Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебная игра.	1	
13	Совершенствование техники передачи мяча.	1	



	Учебная игра.		
14	Совершенствование техники передачи мяча. Учебная игра.	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/15369625324228051538">https://yandex.ru/video/preview/15369625324228051538</a>
15	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	1	
16	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебная игра	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ScORS1CGuUI">https://www.youtube.com/watch?v=ScORS1CGuUI</a>
17	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	3	

### 9 класс

№ занятия	Наименование разделов, тем отдельных уроков	Количество часов на изучение	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Защитные стойки. Учебная игра.	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=QaX-cTzMS20">https://www.youtube.com/watch?v=QaX-cTzMS20</a>
2	Ведение мяча с изменением высоты отскока	1	
3	Бросок мяча одной рукой сверху.	1	
4	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	1	
5	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра.	1	
6-7	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	2	<a href="http://www.youtube.com/watch?v=YIfUP264-ek">http://www.youtube.com/watch?v=YIfUP264-ek</a>
8	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	1	
9-11	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.	3	
12-13	Командные действия в нападении.	2	
14-16	Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебная игра.	3	<a href="https://dzen.ru/video/watch/6249aeb2539844131">https://dzen.ru/video/watch/6249aeb2539844131</a>

			ebbe702
17	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	1	
18	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=TTFJRTKQz8k">https://www.youtube.com/watch?v=TTFJRTKQz8k</a>
19	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	1	
20-21	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебная игра.	2	
22	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	1	
23-24	Тактика защиты. Учебная игра.	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ew0UQd0FAWo">https://www.youtube.com/watch?v=Ew0UQd0FAWo</a>
25	Действия одного защитника против двух нападающих. Учебная игра.	1	
26	Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	1	
27	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1	
28	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	1	
29	Организация командных действий. Учебная игра.	1	
30	Контрольные испытания по ОФП, СФП.	2	
31	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	
32	Контрольное выполнение технических приемов и тактических действий.	1	
33-34	Контрольные испытания. Итоговая игра	3	<a href="https://razam.ru/tabsequenceplay/">https://razam.ru/tabsequenceplay/</a>
Итого		34 часов	