

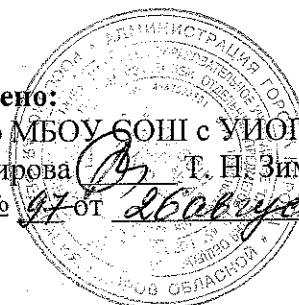
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа  
с углубленным изучением отдельных предметов № 48» г. Кирова

Утверждено:

Директор МБОУ СОШ с УИОП

№48 г. Кирова *Т. Н. Зимина*

Приказ № *97* от *26.09.2022*



Рабочая программа  
Внеурочная деятельность  
«Спортивное направление»  
(Баскетбол)  
6-9 класс  
2022-2023 учебный год

Автор:  
учителя МБОУ СОШ с УИОП № 48 г.  
Кирова  
Зорина А.К.  
Ушакова О.Э  
Змеева В.В.

## **Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол»**

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Баскетбол» для 6-9 классов разработана на основе пособия для учителей и методистов: Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., 2013г.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ 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.

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

школьных соревнований.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ЕЁ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Программа рассчитана на четыре года (общий объем - 136 часов), исходя из 1 часа занятий в неделю.

Секция «Баскетбол» является компонентом учебного плана внеурочной деятельности, рассчитана на 136 часов для детей 11-16 лет.

Сроки реализации программы. 6 класс - 34 часа, 7 класс - 34 часа,  
8 класс - 34 часа, 9 класс - 34 часа.

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

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.

Отличительная особенность программы «Баскетбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 11-16 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.

**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 занятий:**

теоретические и практические занятия, соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, тестирование.

**Методы работы с детьми:**

словесный,

наглядный,

метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

**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

### **Содержание курса по годам**

№	Наименование разделов, тем	Всего часов	Количество часов									
			5кл(34ч)		6кл(34ч)		7кл(34ч)		8кл(34ч)		9кл(34ч)	
			Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика
1	Основы знаний		В процессе учебно-тренировочных занятий									

2	Передвижения и остановки без мяча	15		6		3		2		2		2
3	Ловля мяча	11		4		3		3		1		1
4	Передача мяча	12		4		3		3		1		1
5	Ведение мяча	32		9		7		6		6		4
6	Броски мяча	28		5		6		6		6		6
7	Отбор мяча	10		-		2		2		3		3
8	Отвлекающие приемы	9		-		2		2		3		2
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники Перемещений и владения мячом	8		4		2		2		-		-
10	Тактика игры	39		3		6		8		10		12
11.	Подвижные игры и эстафеты	-	В процессе учебно-тренировочных занятий									
12.	Физическая подготовка	-	В процессе учебно-тренировочных занятий									
13.	Судейская практика	5		-		-		-		2		3
	<b>Всего:</b>	<b>171</b>		34		34		34		35		34

### Распределение учебного материала по классам

№ п/п	Учебный материал	Классы				
		5	6	7	8	9
<b>Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий)</b>						
1	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу					
2	Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов					
3	Тактические действия в баскетболе					
4	Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.					
<b>Передвижения и остановки без мяча</b>						
1	Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево	Р	3	3	С	С
2	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений	Р	3	3	С	С
3	Остановки: двумя шагами, прыжком	Р	3	С	+	+
4	Прыжки, повороты вперед, назад	Р	3	С	+	+

5	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)	+	+	+	+	+
<b>Ловля мяча</b>						
	Ловля мяча двумя руками на уровне груди; двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)	Р	З	З	С Р	+ З
<b>Передачи мяча</b>						
1	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Р	З	З	С	С
2	Передача мяча одной рукой от плеча			Р	З	С
3	Передача мяча двумя руками сверху					Р
<b>Ведение мяча</b>						
1	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)	Р	З	З	С	С
2	Ведение мяча с изменением скорости передвижения		Р	З	С	С
3	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)	Р	З	З	С	С
4	Ведение мяча в движении с			Р	З	З
5	Ведение мяча с изменением	Р	З	З	З	С
6	Ведение мяча с обводкой препятствий			Р	З	З
<b>Броски мяча</b>						
1	Бросок мяча двумя руками от груди с места	Р	З	З	З	С
2	Бросок мяча одной рукой от плеча с места	Р	З	З	З	С
3	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения		Р	З	З	С
4	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке					Р
5	Штрафной бросок			Р	Р	З
<b>Отбор мяча</b>						

*Условные обозначения:* Р - разучивание двигательного действия; З – закрепление двигательного действия; С - совершенствование двигательного действия; «+» - указывает на использование данного материала в учебно-тренировочном занятии.

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рабочей программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие, формирование взглядов школьников на основе национальных ценностей через изучение центральных тем – патриотизм, гражданственность, историческое просвещение, нравственность, экология, учащегося.



Это проявляется в:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в программе воспитания;
- в возможности включения школьников в деятельность, организуемую образовательной организацией в рамках модуля «Баскетбол» программы воспитания;
- интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих их большую вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на ее основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчеркивается программой воспитания;
- в использовании воспитательных возможностей предметного содержания через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- в организации работы обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать и высказывать мнение;
- в реализации воспитательных возможностей в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности;
- в управлении классами, с целью вовлечения учеников в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность;
- в постановке воспитательных целей, способствующих развитию учеников, независимо от их происхождения, способностей и характера, постоянно искать педагогические пути их достижения;
- в анализе реального состояния дел в классе, в поддержке в детском коллективе деловой дружелюбной атмосферы.

## 6 класс

№	Тема занятия	Количество часов
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	1ч
2	Ведение мяча со сменой ритма движения	1ч
3	Ведение мяча с изменением направления движения	1 ч

4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	1 ч
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	1ч
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	1ч
7	Передача мяча в движении с крестным шагом и приставным.	1 ч
8	Передача мяча в движении с крестным шагом и приставным с сопротивлением.	1 ч
9	Передачи мяча в игре.	1ч
10	Передачи мяча в игре.	1ч
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	1 ч
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	1 ч
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1ч
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1ч
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	1 ч
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1 ч
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1ч
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	1ч
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	1 ч
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1 ч
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1ч
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	1ч
23	Индивидуальные действия в защите в игре.	1 ч
24	Индивидуальные действия в защите в игре.	1 ч
25	Броски мяча в корзину с трехсекундной зоны. Штрафной бросок.	1ч
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	1ч
27	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.	1 ч
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными	1 ч
29	Броски мяча в корзину после передач.	1ч
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	1ч
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	1 ч
32	Учебная игра.	1 ч
33	Учебная игра.	1ч
34	Учебная игра.	1ч

### 7 класс

№	Тема занятия	Количество часов
---	--------------	------------------

1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	1ч
2	Ведение мяча со сменой ритма движения	1ч
3	Ведение мяча с изменением направления движения	1ч
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	1ч
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	1ч
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	1ч
7	Передача мяча в движении с крестным шагом и приставным.	1ч
8	Передача мяча в движении с крестным шагом и приставным с сопротивлением.	1ч
9	Передачи мяча в игре.	1ч
10	Передачи мяча в игре.	1ч
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма	1ч
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	1ч
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в	1ч
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в	1ч
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	1ч
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1ч
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1ч
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	1ч
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	1ч
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в	1ч
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в	1ч
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	1ч
23	Индивидуальные действия в защите в игре.	1ч
24	Индивидуальные действия в защите в игре.	1ч
25	Броски мяча в корзину с трехсекундной зоны. Штрафной бросок.	1ч
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	1ч
27	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.	1ч
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными	1ч
29	Броски мяча в корзину после передач.	1ч
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	1ч
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	1ч
32	Учебная игра.	1ч
33	Учебная игра.	1ч
34	Учебная игра.	1ч

## 8 класс

№	Тема занятия	Количество
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	1 ч
2	Ведение мяча со сменой ритма движения	1 ч
3	Ведение мяча с изменением направления движения	1 ч
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	1 ч
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	1 ч
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	1 ч
7	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным.	1 ч
8	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлением.	1 ч
9	Передачи мяча в игре.	1 ч
10	Передачи мяча в игре.	1 ч
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма	1 ч
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	1 ч
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в	1 ч
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в	1 ч
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	1 ч
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1 ч
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1 ч
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	1 ч
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	1 ч
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1 ч
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1 ч
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	1 ч
23	Индивидуальные действия в защите в игре.	1 ч
24	Индивидуальные действия в защите в игре.	1 ч
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.	1 ч
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	1 ч
27	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.	1 ч
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	1 ч
29	Броски мяча в корзину после передач.	1 ч
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	1 ч
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	1 ч

32	Учебная игра.	1 ч
33	Учебная игра.	1ч
34	Учебная игра.	1ч
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

### 9 класс

№	Тема занятия	Количество
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	1ч
2	Ведение мяча со сменой ритма движения	1ч
3	Ведение мяча с изменением направления движения	1 ч
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	1 ч
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	1ч
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	1ч
7	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным.	1 ч
8	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлением.	1 ч
9	Передачи мяча в игре.	1ч
10	Передачи мяча в игре.	1ч
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	1 ч
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	1 ч
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1ч
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1ч
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	1 ч
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1 ч
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1ч
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	1ч
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	1 ч
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1 ч
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1ч
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	1ч
23	Индивидуальные действия в защите в игре.	1 ч
24	Индивидуальные действия в защите в игре.	1 ч
25	Броски мяча в корзину с трехсекундной зоны. Штрафной бросок.	1ч
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	1ч

27	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.	1 ч
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	1 ч
29	Броски мяча в корзину после передач.	1ч
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	1ч
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	1 ч
32	Учебная игра.	1 ч
33	Учебная игра.	1ч
34	Учебная игра.	1ч
	<b>Итого</b>	<b>34</b>