

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 198»**

**«Утверждено»**  
Приказ № 418-од  
от «29 » августа 2023 г

Рабочая программа по внеурочной деятельности (баскетбол)  
учебного предмета «физическая культура»  
для основного общего образования

Срок освоения программы: (9-11 класс)

Составители: \_Глазырин Д.А.\_  
Учитель физической культуры.

2023 г.

## Содержание.

№ раздела	Название раздела	Стр.
1.	Пояснительная записка.	
2.	Планируемые результаты освоения учебного предмета.	
3.	Содержание учебного предмета.	
4.	Тематическое планирование с указанием учебных часов, отводимых на освоение каждой темы.	
5.	Электронные цифровые ресурсы.	
6.	Список литературы.	

### 1. Пояснительная записка

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Применяется в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича, вариативная часть баскетбол.

Занятия проходят в форме спортивной тренировки, учебных игр, спортивных состязаний. Тренировочный процесс осуществляется два раза в неделю по два часа. В состав секции «баскетбол» ( 15 человек ) входят юноши и девушки в возрасте 16-18 лет.

#### Место программы в образовательном процессе.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

#### Цели и задачи

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель программы** – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

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

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- Привитие ученикам организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки;

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

1. К моменту завершения программы обучающиеся должны:
2. Знать
3. Основы знаний о здоровом образе жизни
4. Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране
5. Правила игры в баскетбол
6. Тактические приемы в баскетболе
7. Уметь
8. Овладеть основными техническими приемами баскетболиста
9. Проводить судейство матча
10. Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр
11. Развить качества личности
12. Воспитать стремление к здоровому образу жизни
13. Повысить общую и специальную выносливость обучающихся
14. Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе
15. Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.
16. Способы проверки образовательной программы:
17. - повседневное систематическое наблюдение;
18. - участие в товарищеских встречах и соревнованиях.
19. Формы подведения итогов реализации образовательной программы:
20. - матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;

21. - соревнования школьного и городского масштабов.

22. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного года.

### 3. Содержание учебного предмета.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

**Теоретическая подготовка** включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

**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.

**Тактическая подготовка** включает действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся представлено в примерном учебном плане.

### 4. Тематическое планирование с указанием учебных часов, отводимых на освоение каждой темы.

№	Тема курса внеурочной деятельности	Кол-во часов	Форма занятий	Виды деятельности
1.	История баскетбола	2	Круглый стол	Познавательный
2.	История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Ведение мяча правой и левой рукой на месте.	2	Спортивно-тренировочная	Игровой Познавательный
3.	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	2	Спортивно-тренировочная	Игровой

4.	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра	2	Спортивно-тренировочная	Познавательный
5.	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	2	Спортивно-тренировочная	Игровой
6.	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места.	2	Спортивно-тренировочная	Познавательный
7.	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	2	Спортивно-тренировочная	Игровой
8.	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, Лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места.	2	Спортивно-тренировочная	Познавательный
9.	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	2	Спортивно-тренировочная	Игровой
10.	Изучение нового материала 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.	2	Спортивно-тренировочная	Игровой Познавательный
11.	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	2	Спортивно-тренировочная	Игровой
12.	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	2	Спортивно-тренировочная	Познавательный Игровой

13.	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	2	Спортивно-тренировочная	Познавательный
14.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. 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	2	Спортивно-тренировочная	Познавательный Игровой
15.	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	2	Спортивно-тренировочная	Познавательный
16.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. 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	2	Спортивно-тренировочная	Познавательный Игровой
17.	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	2	Спортивно-тренировочная	Познавательный
18.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. 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	2	Спортивно-тренировочная	Познавательный Игровой
19.	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	2	Спортивно-тренировочная	Познавательный
20.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. 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 Уметь выполнять технические приемы	2	Спортивно-тренировочная	Познавательный
21.	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	2	Спортивно-тренировочная	Познавательный

22.	Правила игры в баскетбол Учебная игра Знать правила в мини-баскетбол текущий	2	Соревновательная	Познавательный Игровой
23.	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	2	Спортивно-тренировочная	Познавательный
24.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0)без смены мест Учебная игра	2	Соревновательная	Игровой Познавательный
25.	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	2	Спортивно-тренировочная	Познавательный
26.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0)без смены мест Учебная игра	2	Соревновательная	Игровой Познавательный
27.	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	2	Спортивно-тренировочная	Познавательный
28.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0)без смены мест. Нападение через заслон Учебная игра	2	Соревновательная	Игровой Познавательный
29.	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	2	Спортивно-тренировочная	Познавательный
30.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0)без смены мест. Нападение через заслон Учебная игра	2	Соревновательная	Игровой Познавательный
31.	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	2	Спортивно-тренировочная	Познавательный
32.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5;0)без смены мест. Нападение через заслон Учебная игра	2	Соревновательная	Игровой
33.	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	2	Спортивно-тренировочная	Познавательный

34.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Нападение через заслон Учебная игра	2	Соревновательная	Познавательный Игровой
-----	---	---	------------------	---------------------------

### 5. Цифровые электронные 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](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> Персональный сайт Скиндера Александра Васильевича. На сайте очень много полезной информации **по методике подготовки баскетболистов**.  
<http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.  
<http://g2p.tatarstan.ru/rus/info.php?id=6990> Информационный сайт министерства Республики Татарстан, физкультура

### 6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! \_ М.: Просвещение. 2004  
Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011  
Виленский М.Я.; Туревский И.М.; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011  
Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011  
Лях В.И., Виленский М.Я. Физическая культура: 5-9 кл. – М.: Просвещение, 2014