

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Средняя общеобразовательная школа № 3 г. Новозыбкова»**

**Аннотация к рабочей программе курса внеурочной деятельности «Кружок**

**Баскетбол».**

**7-11 класс.**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «кружок Баскетбол» соответствует области «Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия», разработана в соответствии с пунктом 18.2.2 ФГОС СОО, ФООП СОО, Положением о рабочей программе курса внеурочной деятельности и реализуется 2 года, 7-11 класс.

Рабочая программа разработана учителем физической культуры, определяет организацию внеурочной деятельности учителя в школе по курсу внеурочной деятельности «кружок Баскетбол»

Рабочая программа курса внеурочной деятельности является частью ООП СОО, определяющей:

- содержание;
- планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные);
- тематическое планирование и возможностью использования ЭОР/ЦОР.

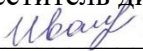
Рабочая программа обсуждена и принята решением педагогического совета, согласована заместителем директора по учебно-воспитательной работе и утверждена директором школы.

Дата: 31.08.2023

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 3 г. Новозыбкова»

**ВЫПИСКА**  
из основной общеобразовательной программы  
среднего общего образования

**РАССМОТРЕНО**  
методическое объединение  
учителей гуманитарных  
дисциплин  
протокол № 1 от 31.08.2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
заместитель директора по УВР  
 Иволга Н.А.  
31.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
Курса внеурочной деятельности «Кружок Баскетбол»  
срок освоения: 5 года (7-11 классы)

Составитель:  
ШМО учителей  
гуманитарных  
дисциплин



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Департамент образования науки Брянской области  
Отдел образования Новозыбковской городской администрации  
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 3 г. Новозыбкова»



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор школы

Дятлов И.Н.

Приказ № 166 от 31.08.2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Курса внеурочной деятельности «Кружок Баскетбол»  
для обучающихся 7-11 классов

Составитель:

Учитель физической  
культуры

2023-2024 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа секции «Баскетбол» (7-11 класс ФГОС) по физической культуре, разработана и составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта, основного общего образования (ФГОС ООО – 7-11 классы), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года №1897.

Программа секции баскетбол внеурочной деятельности составлена на основе учебного пособия В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого «Внеурочная деятельность учащихся»: Баскетбол: пособие для учителей и методистов (ФГОС).

В основе принципов создания программы лежит концепция личностного и деятельностного подхода, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

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, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**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**:

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

**Срок реализации:**

Программа ориентирована на подростков 7-11 классов без специальной подготовки. В группы принимаются дети, на добровольной основе. Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 2 раз в неделю по 1 академическому часу.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

*Личностные*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- гармоничное телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм.
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

### ***Метапредметные***

#### *Регулятивные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь 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, уменьшить пропуски занятий по

причине болезни, регулярно посещать 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.

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

### Физическая подготовка.

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

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат, игры)

1.2. Подвижные

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы

препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

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

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### Техническая подготовка.

#### **1. Упражнения без мяча.**

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

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

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

## **2. Ловля и передача мяча.**

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

## **3. Ведение мяча.**

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

## **4. Броски мяча.**

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

### Тактическая подготовка.

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.

4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

## Тематическое планирование

### 7-11 класс

Название темы	Количество часов			
	теория	практика	дата	Факт.дата
Техника безопасности. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП	1			
Техника передвижения при нападении.		1		
Тактика нападения.		1		
Индивидуальные действия без мяча.		1		
Контрольные испытания.		1		
Учебная игра. ОФП		1		
Техника передвижения приставными шагами.		1		
Индивидуальные действия при нападении с мячом.		1		
Индивидуальные действия при нападении.		1		
Учебная игра.		1		
Единая спортивная классификация. ОФП	1			
Прыжки толчком с двух ног.		1		
Специальная физическая подготовка.		1		
Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.		1		
Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».		1		



Учебная игра.		1		
Личная и общественная гигиена. ОФП	1			
Передача мяча двумя руками от груди. СФП		1		
Взаимодействие трех игроков «треугольник».		1		
Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.		2		
Учебная игра.		2		
Закаливание организма спортсмена. ОФП	1			
Бросок мяча двумя руками от груди. СФП		2		
Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.		2		
Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.		2		
Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.		2		
Контрольные испытания.		2		
Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП.	1			
Ловля двумя руками «низкого» мяча.		2		
Командные действия в нападении.		2		
Многократное выполнение технических приемов.		2		
Самоконтроль в процессе занятий спортом.	1			

Ведение мяча с высоким и низким отскоком.				
Ведение мяча с изменением скорости передвижения.		2		
Выбор места по отношению к нападающему с мячом.		2		
Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.		2		
СФП		2		
Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.	1			
ОФП		2		
Бросок мяча одной рукой от плеча.		2		
Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.		2		
Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.		2		
Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП	1			
Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебная игра.		2		
Действия одного защитника против двух нападающих. СФП		2		
Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия.	1			
Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.		1		

Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.		1		
---	--	---	--	--



Методы спортивной тренировки. ОФП	1			
Специальная физическая подготовка		1		
Ведение мяча с переводом на другую руку.		1		
Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.		1		
Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов.		1		
Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.		1		
Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.		1		
Бросок мяча одной рукой сверху. Учебная игра.		1		
Взаимодействие двух игроков «подстраховка».		1		
Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	1			
Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.		1		
Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).		1		
Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	1			
Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.		1		
Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	1			

Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП		1		
Контрольные испытания.		1		
Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	1			
Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП		1		
Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	1			
Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.		1		
Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	1			
Контрольные испытания.		1		

