

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 4 имени Героя труда Ставрополя  
П.В. Лобанова», пос. Верхнестепной, Степновского муниципального округа  
Ставропольского края

Рассмотрено:  
На заседании МО ул. рук.  
Протокол № 1  
От «22» 08 2023 г.  
Гладких В.О.

Согласовано:  
Зам. директора по ВР  
Гусарова Л.В.  
«22» 08 2023 г.

Утверждено:  
И.о. директора МОУ СОШ № 4  
им. П.В. Лобанова, пос. Верхнестепной  
Т.А. Шаповалова  
«22» 08 2023 г.



# ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «БАСКЕТБОЛ»

9 класс

Программу составила  
учитель физической культуры  
МОУ СОШ № 4 им. П.В. Лобанова,  
пос. Верхнестепной  
Братковиченко Е.Г.

2023 - 2024 учебный год

## Аннотация

Данная рабочая программа составлена на основе методической литературы по физической культуре, Основной образовательной программы основного и среднего общего образования. Программа рассчитана на два года по 1 часу в неделю для учащихся 9-х классов.

Нормативно-правовой и документальной базой программы по внеурочной деятельности и формированию культуры здоровья учащихся являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 28.08.2020 № 442;
- Лях В.И «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М. Просвещение, 20016
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утверждено в 2014 г.)

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности.

Цели и задачи кружка по баскетболу направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки игры в баскетбол.

**Целью** данной программы является содействие всестороннему развитию личности подростка.

### **Задачи программы:**

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;

– воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

### **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

**Актуальность программы** в приобщении ребенка к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность применения данной программы по баскетболу в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга.

Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. И, что ещё очень важно, что мяч является постоянным источником положительных эмоций и может стать надежным другом человека на всю жизнь. В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

### **В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:**

- **Физические упражнения.** Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.
- **Групповые и индивидуальные формы работы.** Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).
- **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Каждое занятие является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Баскетбол»**

#### **Личностные результаты.**

*Обучающиеся научатся*

- 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 физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.
- 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 навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### **Метапредметные результаты.**

*Обучающиеся научатся*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности. В области трудовой культуры: • добросовестное

выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса, уважения.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения.

### **Предметные результаты.**

*Обучающиеся научатся*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом.
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.
- составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

*Регулятивные УУД:*

*Обучающиеся научатся*

*определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

- *проговаривать* последовательность действий;
- 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:

*Обучающиеся научатся*

- 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 учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### Содержание курса внеурочной деятельности «Баскетбол»

№п/п	Разделы, темы	Рабочая программа		
		всего	теория	практика
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	-
3.	Общая и специальная физическая подготовка	15		15
4.	Основы техники и тактики игры	15	1	14
5.	Контрольные игры и соревнования	2	-	2
6.	Тестирование	1	-	1
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>

### Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Баскетбол»

№ п/п	Тема занятия	Виды деятельности/Элементы содержания	Дата по плану	Дата по факту
1.	Гигиенические сведения и меры безопасности на	Инструктаж по т/б на занятиях баскетбола, правила поведения при получении травмы.		

	занятиях			
2.	Общая и специальная физическая подготовка	Круговая тренировка, 6 станций по 6 повторений.		
3	Единая спортивная классификация. ОФП	Классификация по баскетболу от юношеских разрядов до мастера спорта международного класса, 10 станций по 4 круга.		
4	Совершенствование техники передвижения при нападении.	Правильное передвижение при нападении, постановка ног.		
5	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	Показ правильного отбора, положение ног и рук. Финт с мячом.		
6	Контрольные испытания. Учебная игра.	Броски на время, броски на 2 шага, штрафной бросок. 4 по 8-10 мин.		
7	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Правильное выполнение упр. С мячом и без него		
8	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Передвижение с изменением направления и скорости. 5 кругов по 4 станции.		
9	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Правильный прием в зависимости, как он летит от партнера.		
10	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Обучение игроков техники заслона, учебная игра 4 по 8-10 мин		
11	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Правильное выполнение переходов игроков в ходе движения атаки.		
12	Чередование	Специальные упражнения по		

	упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	баскетболу, учебная игра 4 по 8-10 мин		
13	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Правильная передача мяча в парах. специальные физические упражнения по баскетболу.		
14	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Выполнение заданий в парах с мячом.		
15	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Упражнения на время и точность. Специальная физическая подготовка по баскетболу.		
16	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Правильное применение изученного материала в игре.		
17	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	Правильное ведение мяча, общая физическая подготовка.		
18	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Правильное выполнение броска.		



19	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Учебная игра 4 по 10 мин.		
20	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Специальная физическая подготовка.		
21	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Общая физическая подготовка, правильное выполнение броска мяча.		
22	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Правильное выполнение задания, блокировка мяча.		
23	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Правильное выполнение финтов с мячом и без него.		
24	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Игра 4 по 10 мин.		
25	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Правильное передвижение игроков в игре		
26	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Выполнение «заслона», игра 4 по 10 мин.		

27	Взаимодействие трех игроков - «с крестный выход».	Правильное передвижение игроком во время выполнения задания.		
28	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Выполнение упражнений на разные группы мышц, учебная игра 4 по 10 мин.		
	<b>Основы техники и тактики игры</b>			
29	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Общая физическая подготовка, правильное выполнение передачи мяча.		
30	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Правильное принятие решения во время защиты кольца против двух игроков, специальная физическая подготовка.		
31	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Правильное выполнение ранее изученного материала.		
32	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Правильное выполнение защиты, учебная игра 4 по 10 мин.		
33	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	Общая физическая подготовка, правильное выполнение броска мяча в кольцо.		
34	Применение изученных взаимодействий в	Тактика прорыва, учебная игра 4 по 10 мин.		

системе быстрого прорыва. Учебная игра.			
---	--	--	--

### **Материально-техническое обеспечение занятий**

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- Щиты с кольцами - 1 комплекта.
- Насос ручной
- Баскетбольные мячи.
- Стойки для обводки
- Гимнастическая стенка
- Гимнастические скамейки
- Гимнастический трамплин
- Гимнастические маты
- Скакалки
- Мячи набивные различной массы