

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Саратовской области**

**Администрация Аткарского муниципального района**

**МОУ-СОШ № 8 г.Аткарска Саратовской области**

**МОУ-СОШ № 8 г. Аткарска**

**РАССМОТРЕНО**

руководитель ШМО

*Кожевникова*

Кожевникова К.А.

Протокол № 1 от «25»  
августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора  
по ВР

*И.М. Малянова*

Малянова И.М.

от «25» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директор школы

*Калинина*

Калинина Е.В.

приказ № 243 от «28»  
августа 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**секция «Баскетбол»**

**8-9 класс**

Аткарск 2023

Администрация Аткарского муниципального района  
наименование учредителя общеобразовательного учреждения

Муниципальное общеобразовательное учреждение –  
средняя общеобразовательная школа №8  
города Аткарска Саратовской области

УТВЕРЖДЕНО на заседании  
Педагогического совета  
Протокол от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом МОУ-СОШ №8  
города Аткарска  
от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Е.В. Калинина

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности по физической культуре  
секция «Баскетбол»

8 - 9 классы

2023/2024 учебный год

Гамидовой Тамары Александровны

СОГЛАСОВАНО  
на заседании ШМО  
Протокол от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_ Кожевникова К. А.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по ВР  
\_\_\_\_\_ Малянова И. М.

2023

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

### **Планируемые результаты и система оценки результативности программы**

В результате изучения данного курса в обучающиеся получают возможность формирования

#### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### **Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

## Содержание курса внеурочной деятельности

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

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### Теоретическая подготовка

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.

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). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

#### Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.
2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.
3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

#### Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

## Тематическое планирование

№ п\п	Тема	Количество часов, отводимое на освоение каждой темы
1	Вводное занятие. План работы секции. Инструктаж ТБ.	2
2	Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов	2
3	Совершенствование упражнений ОФП	2
4	Зачетные требования	2
5	Правила техники баскетбола	2
6	Техника нападения. ОФП	2
7	Техника перемещений	2
8	Тактика перемещений. СФП	2
9	Техника владения мячом	2
10	Передача мяча двумя руками от груди. ОФП	2
11	Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола	2
12	Передача мяча двумя руками сверху. ОФП	2
13	Передача мяча одной рукой от плеча Техника безопасности	2
14	Передача мяча одной рукой сверху (крюком)	2
15	Передача мяча одной рукой снизу. ОФП	2
16	Передача мяча одной рукой за спиной	2
17	Передача мяча снизу назад	2
18	Контроль умений. Приемы передачи мяча	2
19	Совершенствование ОФП	2
20	Совершенствование СФП	2
21	Игра Техника безопасности	2
22	Техника ведения мяча	2
23	Техника бросков мяча по кольцу	2
24	Бросок одной рукой от плеча с места. ОФП	2

25	Бросок одной рукой мяча от плеча в движении	2
26	Бросок одной рукой в прыжке Техника безопасности	2
27	Игра баскетбол. ОФП	2
28	Бросок двумя руками. ОФП	2
29	Ведение мяча	2
30	Техника защиты	2
31	Техника перемещений	2
32	Упражнения ОФП	2
33	Вырывание мяча Техника безопасности	2
34	Игра «Баскетбол» Техника безопасности	2
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68



КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
СЕКЦИЯ «БАСКЕТБОЛ»  
НА 2023– 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Учитель Гамидова Тамара Александровна

Класс 8-9

Количество часов: всего 68ч.; в неделю 2ч.

№	Тема	План	Факт
1	Вводное занятие. План работы секции. Инструктаж ТБ.	04.09.23	
2	Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов	11.09.23	
3	Совершенствование упражнений ОФП	18.09.23	
4	Зачетные требования	25.09.23	
5	Правила техники баскетбола	02.10.23	
6	Техника нападения. ОФП	09.10.23	
7	Техника перемещений	16.10.23	
8	Тактика перемещений. СФП	23.10.23	
9	Техника владения мячом	06.11.23	
10	Передача мяча двумя руками от груди. ОФП	13.11.23	
11	Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола	20.11.23	
12	Передача мяча двумя руками сверху. ОФП	27.11.23	
13	Передача мяча одной рукой от плеча Техника безопасности	04.12.23	
14	Передача мяча одной рукой сверху (крюком)	11.12.23	
15	Передача мяча одной рукой снизу. ОФП	18.12.23	
16	Передача мяча одной рукой за спиной	25.12.23	
17	Передача мяча снизу назад	08.01.24	
18	Контроль умений. Приемы передачи мяча	15.01.24	
19	Совершенствование ОФП	22.01.24	
20	Совершенствование СФП	29.01.24	
21	Игра Техника безопасности	05.02.24	
22	Техника ведения мяча	12.02.24	
23	Техника бросков мяча по кольцу	19.02.24	
24	Бросок одной рукой от плеча с места. ОФП	26.02.24	
25	Бросок одной рукой мяча от плеча в движении	04.03.24	
26	Бросок одной рукой в прыжке Техника безопасности	11.03.24	
27	Игра баскетбол. ОФП	18.03.24	
28	Бросок двумя руками. ОФП	01.04.24	
29	Ведение мяча	08.04.24	
30	Техника защиты	15.04.24	
31	Техника перемещений	22.04.24	
32	Упражнения ОФП	06.05.24	
33	Вырывание мяча Техника безопасности	13.05.24	
34	Игра «Баскетбол» Техника безопасности	20.05.24	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

## **Учебно-методическое обеспечение**

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
3. Байгулов Ю. П.; Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, N3
4. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
5. Рудик П. А. Психология. М., 1967.
6. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.
7. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
8. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №10, май 2003 г.
9. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №17, сентябрь 2003 г.
10. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №11, июнь 2003 г.
11. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.
12. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
13. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры в IV-VI классах: Пособия для учителей, - Москва, «Просвещение», 1984 год.