

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Никольское»

Тосненский муниципальный район

РАССМОТРЕНО  
методическим объединением  
учителей военно-прикладных  
дисциплин

\_\_\_\_\_ Дубоусов М.В.

Протокол № \_\_\_\_  
от 28.08.2024г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_ Комарова И.В.  
от 30.08.2024г.

Рабочая программа  
учебного курса  
внеурочной деятельности  
«Баскетбол»  
для 9,11 кл  
основного и среднего общего образования

Составитель :  
Максимов Игорь Витальевич  
учитель физической культуры

## **1.Содержание курса внеурочной деятельности « Баскетбол»**

### **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.

### **1.Передвижения и остановки без мяча (9ч)**

- 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).

### **2.Ловля мяча(8ч)**

- Ловля мяча: двумя руками на уровне груди; двумя руками «высокого» мяча (в прыжке).

### **3.Передачи мяч (10ч)**

- Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.
- Передача мяча одной рукой от плеча.
- Передача мяча двумя руками сверху.

### **4.Ведение мяча (20ч)**

- 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.

### **5.Броски мяча (15ч)**

- 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.

## **6.Отбор мяча (13ч)**

- 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.

## **7.Тактика игры (23ч)**

- 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 (В процессе учебно-тренировочных занятий)**

- Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.
- Игры, развивающие физические способности.

### **Физическая подготовка (В процессе учебно-тренировочных занятий)**

- Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей,
- Выносливости, гибкости.

### **8.Судейская практика (4ч)**

- Судейство игры в баскетбол

### **2.Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Баскетболу»**

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:**

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению “Баскетбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **Регулятивные УУД.**

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить 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.

## 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.

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» учащиеся *должны знать:*

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий по баскетболу;
- название разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;

- упражнения на развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости);
  - контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
  - основное содержание правил соревнований по баскетболу;
  - жесты баскетбольного судьи;
  - игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;
- уметь:*
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по баскетболу;
  - выполнять технические приемы и тактические действия;
  - контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по баскетболу;
  - играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
  - демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
  - проводить судейство по баскетболу.

Эффект: участие в соревнованиях школьного и районного уровня, судейство школьных соревнований.

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Кол -во часов	Форма проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Основы знаний «Передвижения и остановки без мяча» (9ч)				
1.1	Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево.	3	Показ учителем. Практика.	Федерация баскетбола России russiabasket.tv  международная федерация баскетбола www.fiba.basketball
1.2	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений.	2	Показ учителем Практика.	
1.3	Остановки: двумя шагами, прыжком	1	Показ учителем Практика.	
1.4	Прыжки, повороты вперед, назад	2	Показ учителем. Практика	
1.5	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки).	1	Лёгкая тренировка. Показ учителем	
Раздел 2. «Ловля мяча»(8ч)				
2.1	Ловля мяча: двумя руками на	8	Показ	

	уровне груди; двумя руками «высокого» мяча (в прыжке).		учителем.	
Раздел 3. Передачи мяча (10ч)				
3.1	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	4	Практика. Показ учителем.	Федерация баскетбола России russiabasket.tv  международная федерация баскетбола www.fiba.basketball
3.2	Передача мяча одной рукой от плеча.	3	Показ учителем. Практика.	
3.3	Передача мяча двумя руками сверху.	3	Показ учителем. Практика.	
Раздел 4. Ведение мяча (20ч)				
4.1	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении).	4	Показ учителем Практика.	Федерация баскетбола России russiabasket.tv  международная федерация баскетбола www.fiba.basketball
4.2	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	2	Показ учителем Практика.	
4.3	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении).	3	Показ учителем Практика.	
4.4	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку.	2	Показ учителем Практика.	
4.5	Ведение мяча с изменением направления движения.	4	Показ учителем Практика.	
4.6	Ведение мяча с обводкой препятствий	5	Показ учителем Практика.	
Раздел 5. Броски мяча (15ч)				
5.1	Бросок мяча двумя руками от груди с места.	3	Показ учителем Практика.	Федерация баскетбола России russiabasket.tv  международная федерация баскетбола www.fiba.basketball
5.2	Бросок мяча одной рукой от плеча с места.	3	Показ учителем Практика.	
5.3	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения	3	Показ учителем Практика.	
5.4	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке.	3	Показ учителем Практика.	
5.5	Штрафной бросок.	3	Показ учителем Практика.	
Раздел 6. Отбор мяча (13ч)				
6.1	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении.	2	Показ учителем Практика.	Федерация баскетбола России russiabasket.tv

6.2	Вырывание мяча из рук соперника.	1	Показ учителем Практика.	международная федерация баскетбола www.fiba.basketball	
6.3	Накрывание мяча при броске.	2	Показ учителем Практика.	Федерация баскетбола России russiabasket.tv  международная федерация баскетбола www.fiba.basketball	
6.4	Отвлекающие приемы (финты).	2	Показ учителем Практика.		
6.5	Финты без мяча.	1	Показ учителем Практика.		
6.6	Финты с мячом.	2	Показ учителем Практика.		
6.7	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	Показ учителем Практика.		
6.8	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо.	2	Показ учителем Практика.		
6.9	Сочетание приемов с броском мяча в кольцо	1	Показ учителем Практика.		
Раздел 7. Тактика игры (23ч)					
7.1	Индивидуальные действия в нападении и защите	8	Показ учителем Практика.		Федерация баскетбола России russiabasket.tv  международная федерация баскетбола www.fiba.basketball
7.2	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»).	15	Показ учителем Практика.		
Раздел 8. Судейская практика (4ч)					
8.1	Судейство игры в баскетбол	4	Показ учителем Практика.	Федерация баскетбола России russiabasket.tv	



Подвижные игры и эстафеты			
	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности		(В процессе учебно-тренировочных занятий) Федерация баскетбола России russiabasket.tv международная федерация баскетбола www.fiba.basketball
Физическая подготовка			
	Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, Выносливости, гибкости.		(В процессе учебно-тренировочных занятий)