

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерства образования и науки Мурманской области Муниципальный округ город Оленегорск с**  
**подведомственной территорией Мурманской области**  
**МБОУ ООШ № 21**

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Методического  
объединения учителей

Заместитель директора  
по УР

Директор

художественно-  
эстетического цикла и  
физической культуры

---

Салихова М.Ю.  
Протокол №1  
от «31» 08 2024 г.

---

Тимошенко О.М.  
Протокол №1  
от «31» 08 2024 г

---

Мисюкевич Н.В.  
Приказ №167  
от «31» 08 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**по спортивно-оздоровительному**  
**направлению**  
**«спортивные игры на основе баскетбола» 9 классы**  
**г. Оленегорск 2024-2025 год**

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Общепедагогической подготовки на основе спорт игр «Баскетбол» разрабатывается с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Национального проекта «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г. № 10);
- «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утв. приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196, с изменениями от 30.09.2020 года)
- «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)» (утв. письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242)

**Направленность программ:** физкультурно-спортивное

**Актуальность программы:** Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. 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.

**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. **Отличительной особенностью программы:** Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

**Педагогическая целесообразность программы:** 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.

**Объем программы: 68 часов**

**Срок освоения программы. 9 месяца.**

Режим занятий: 2 занятие в неделю по 90 минут

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;

Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

### **Содержание программы**

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

Содержание данной программы рассчитано на систему занятий в неделю: 2 занятие в неделю; продолжительность занятия 90мин

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

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.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

## **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

### **Учебный план секционных занятий по баскетболу**

## **Содержательное обеспечение разделов программы**

### **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.

### **Методы и формы обучения**

Словесные методы:

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы:

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

Практические методы:

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

Формы обучения:

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### **Материально- техническое обеспечение**

Щиты с кольцами

Стойки для обводки

Гимнастическая стенка

Гимнастическая скамейка

Скакалки

Гимнастические маты

Мячи баскетбольные

Гантели различной массы

Насос ручной со штуцером.

**Календарно-тематическое планирование секции «Баскетбол», 68 часов.**



№ п/п	Содержание материала
1	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойки игрока в баскетболе.
2	Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов.
3	Совершенствование упражнений ОФП.
4	Зачетные требования.
5	Правила техники баскетбола.
6	Техника нападения. ОФП.
7	Техника перемещений. Учебная игра.
8	Тактика перемещений. ОФП.
9	Техника владения мячом. Учебная игра.
10	Передача мяча двумя руками от груди. ОФП
11	Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола
12	Передача мяча двумя руками сверху. ОФП
13	Передача мяча одной рукой от плеча. Техника безопасности.
14	Передача мяча одной рукой сверху (крюком).
15	Передача мяча одной рукой снизу. ОФП.
16	Передача мяча одной рукой за спиной.
17	Передача мяча снизу назад. Учебная игра.
18	К.у. Приемы передачи мяча.
19	Совершенствование ОФП.
20	Совершенствование ОФП. Учебная игра.
21	Учебная игра. Техника безопасности.
22	Техника ведения мяча. Учебная игра.

23	Техника бросков мяча по кольцу.
24	Бросок одной рукой от плеча с места. ОФП
25	Бросок одной рукой мяча от плеча в движении.
26	Бросок одной рукой в прыжке. Техника безопасности.
27	Игра баскетбол. ОФП
28	Бросок двумя руками. ОФП
29	Ведение мяча. Учебная игра.
30	Техника защиты.
31	Техника перемещений. Учебная игра.
32	Упражнения ОФП.
33	Перехват мяча. ОФП.
34	Вырывание мяч. Техника безопасности.
35	Выбивание мяч. ОФП
36	Техника накрывания мяча. Учебная игра.
37	Соревнование по баскетболу. ОФП
38	Сочетание приемов игры в баскетбол.
39	Соревнование по баскетболу.
40	Технические приемы баскетболиста.
41	Упражнения в передвижении. ОФП
42	Упражнения в ловле и передачах. Техника безопасности.
43	Совершенствование техники передвижения.
44	Совершенствование упражнений в бросках.
45	Упражнения в ведении. ОФП. Техника безопасности.
46	Упражнения в перемещениях защитника. Учебная игра.
47	Подвижные игры. Техника безопасности.
48	Упражнения в овладении мячом. ОФП

49	Теоретический материал. Условия выполнения упражнений.
50	Соревнование по баскетболу.
51	Тактика нападения. Волевая подготовка.
52	Индивидуальные действия. Учебная игра.
53	Групповые действия.
54	Правила пересечения.
55	Тактические комбинации игры. ОФП
56	Командные действия. Волевая подготовка. Техника безопасности.
57	Тактика защиты. ОФП
58	Индивидуальные действия.
59	Командные действия. Учебная игра.
60	Игра баскетбол. ОФП Техника безопасности
61	Тактическая подготовка баскетболистов (теория)
62	Тактика нападения. Игра баскетбол. ОФП
63	Тактика защиты. Игра баскетбол
64	Соревнования между командами спортивной секции двух школ.
65	Упражнения общей физической подготовки. ОФП. Техника безопасности
66	Общие правила игры в баскетбол. К./у.
67	Учебная игра.
68	Волевая подготовка учащихся.