

«ПРИНЯТО»  
Педагогическим советом  
МБОУ СОШ № 68 г. Пензы  
Протокол № 9 от 29.08.2024г.

«УТВЕРЖДЕНО»  
приказом № 156 от 30.08.2024 г.  
Директор школы № 68  
\_\_\_\_\_ Х. Г. Курмаев

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа  
с углубленным изучением информатики № 68 г. Пензы**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
спортивно-оздоровительного направления

**«Баскетбол»**

**6-7 класс**

**144 часа**

Программа составлена  
учителем ФЗК  
Дунда О.В.

Пенза, 2024 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта основного общего образования, основной общеобразовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ с углубленным изучением информатики №68 г. Пензы.

Программа курса «Баскетбол» предназначена для организации внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению развития личности и предполагает ее реализацию в 6-7 классе.

Баскетбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

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:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

### **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

**1.Познавательные УУД:** рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели, структурирование знаний; осознанное и произвольное построение речевого высказывания, мысленное и вслух проговаривание своих действий в процессе

физкультурной деятельности (начиная от простейших названий исходных положений, заканчивая сложными физическими упражнениями, с разделением их на фазы);

**2. Коммуникативные УУД:** адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; задавать вопросы; контролировать действия партнёра.

**3. Личностные УУД:** внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности, установка на здоровый образ жизни.

**4. Регулятивные УУД:** принимать и сохранять учебную задачу, учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия, различать способ и результат действий.

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.

**Результаты освоения курса**

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и областных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в баскетбол, привитие любви к спортивным играм.

**Срок реализации программы** – 1 год.

**Количество часов:** в неделю – 4 ч., за год – 144 часа.

### **Содержание рабочей программы**

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

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

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

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

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

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

### **Тематическое планирование**

№	Название темы	Кол- вочасо в
1.	Инструктаж по Т/Б. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП.	2
2.	Техника передвижения игрока. Ведение мяча одной рукой. Учебно-игровые задания.	2
3.	Передача двумя руками над головой. Учебно-игровые задания.	2
4.	Техника передач двумя руками в движении. Учебно-игровые задания.	2
5.	Передачи мяча в движении. Броски после ведения. Учебно-игровые задания.	2
6.	Техника передвижения при нападении. Учебная игра.	2
7.	Повороты в движении. Учебная игра.	2

8.	Ловля мяча, отскочившего от щита. Передачи в движении, броски с места. Учебная игра.	2
9.	Техника бросков в движении после ловли мяча. Штрафные броски. Учебная игра.	2
10.	Техника передачодной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.	2
11.	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебная игра.	2
12.	Техника броска в прыжке с места. Штрафные броски. Учебная игра.	2
13.	Техника передачодной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.	2
14.	Техника передачна месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебно-игровые задания.	2
15.	Контрольное тестирование	2
16.	Техника передач и бросков в движении; опека игрока без мяча. Учебная игра.	2
17.	Техника передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу.	2
18.	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Учебная игра.	2
19.	Техника отвлекающих действий на бросок. Учебная игра.	2
20.	Техника передач и ловли одной рукой, выбивание и вырывание. Опека игрока. Учебная игра.	2
21.	Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебная игра.	2
22.	Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебная игра.	2
23.	Техника передачи одной рукой с поворотом. Учебная игра.	2
24.	Техника передач в движении в парах. Учебная игра.	2
25.	Техника передач в тройках в движении. Учебная игра.	2
26.	Техника передач в движении. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра.	2
27.	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	
28.	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Броски в прыжке с сопротивлением – в парах. Учебная игра.	2
29.	Техника передач мяча - в парах меняя расстояние между собой, быстрый прорыв при начальном и спорном броске, нападение через центрального игрока, выбивание мяча. Учебная игра.	2
30.	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска. Учебная игра.	2
31.	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока. Учебная игра.	2
32.	Техника нападение через центрального игрока, входящего в область	2

	штрафного броска. Учебная игра.	
33.	Техника игры через центрального, заслоны. Учебная игра.	2
34.	Техника нападения «тройкой». Учебная игра.	2
35.	Прием нормативов по технической подготовке.	2
36.	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	
37.	Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии. Заслоны. Учебная игра.	2
38.	Технико-тактическая подготовка.	2
39.	Техника быстрого прорыва, заслона центровым игроком. Учебно-игровые задания.	2
40.	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального. Учебно-игровые задания.	2
41.	Техника отвлекающих действий на получение мяча с последующим проходом под щит, передачи через центрального игрока. Учебно-игровые задания.	2
42.	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока. Учебно-игровые задания.	2
43.	Техника накрывания мяча при броске. Учебная игра.	2
44.	Техника борьбы за мяч, отскочивший от щита. Учебная игра.	2
45.	Техника ловли высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центровыми и их взаимодействие. Учебная игра.	2
46.	Техника передач на максимальной скорости. Штрафные броски. Учебная игра.	2
47.	Техника ведения на максимальной скорости. Учебная игра.	2
48.	Прием нормативов по технической и специальной подготовке.	2
49.	Техника бросков с подбором и добиванием. Учебная игра.	2
50.	Комбинированный норматив. Учебные игры 3х3.	2
51.	Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении, двухсторонняя игра.	2
52.	Индивидуальные и групповые атакующие действия. Двухсторонняя игра.	2
53.	Командные и тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра.	2
54.	Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия. Двухсторонняя игра.	2
55.	Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении,	2
56.	Двухсторонняя игра.	2
57.	Действия защитников в численном меньшинстве двухсторонняя игра.	2
58.	Тактические действия при смене защитных построений смешанная система защиты.	2

59.	Тактические действия при смене защитных построений защита прессингом.	2
60.	Тактика защиты. Зонная защита. Учебная игра.	2
61.	Тактика защиты. Персональная защита. Учебная игра.	2
62.	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	
63.	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	2
64.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2
65.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2
66.	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	2
67.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2
68.	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебная игра.	2
69.	Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	2
70.	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	2
71.	СФП. Броски со средней дистанции.	2
72.	Штрафные броски. Учебная игра.	2
		144 ч