

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Степаненская средняя общеобразовательная школа»  
Кезского района Удмуртской Республики

Рассмотрено на заседании методического  
совета  
Протокол № 3 от «26» 08. 2024г.  
Принята на заседании педагогического  
совета  
Протокол № 8 от «26» 08. 2024г.

Утверждено  
Приказ № 159 от «27» 08. 2024 г.  
Директор школы: \_\_\_\_\_/И.С.Пантелеева/

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности «Баскетбол» для учащихся 9 класса  
на 2024-2025 учебный год  
Составитель: Макаров Д. С., учитель I квалификационной категории  
МБОУ «Степаненская СОШ»

д. Степаненки  
2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Программа «Баскетбол» дает возможность заниматься с «нуля» тем детям, которые еще не начали проходить раздел «баскетбол» в школе, заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Детский баскетбол состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующей укреплению здоровья, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

**Цель:** укрепление здоровья, формирование культуры здорового образа жизни обучающихся, через занятия игры баскетбол.

#### **Задачи:**

##### **Личностные:**

- формировать здоровый образ жизни;

##### **Метапредметные:**

- способность ставить новые учебные цели и задачи;
- планировать свою деятельность для достижения поставленных задач;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- работать в команде.

##### **Предметные:**

- знакомить и научить соблюдать правила игры, технике безопасности на занятиях, ведению мяча, передачам, броскам по кольцу, игре в нападении и в защите.

#### **Объем программы:**

На реализацию программы отводится 1 час в неделю, программа рассчитана на 34 часа.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «БАСКЕТБОЛ»

### 1. Ведение мяча.

1.1. Правила игры в баскетбол, количество игроков на площадке, безопасное поведение на площадке, правильная стойка игрока, техническое передвижение по площадке.

*Теория:* Правила игры. Техника безопасности при ведении мяча.

*Практика:* Стойка игрока, передвижение по площадке.

1.2. Работа кисти при ведении мяча, направление мяча для удара об пол, встреча мяча после отскока от пола.

*Теория:* Техника выполнения ведения мяча.

*Практика:* Ведение мяча.

1.3. Ведение мяча правой рукой.

*Практика:* Ведение мяча правой рукой.

1.4. Удар мячом в пол, работа пальцев левой руки при толкании мяча.

*Практика:* Ведение мяча левой рукой.

1.5. Стойка игрока при ведении мяча на месте, передвижение по площадке при ведении мяча шагом.

*Практика:* Ведение мяча правой и левой рукой на месте и шагом.

1.6. Расположение рук, ног, туловища при ведении мяча в движении, угол толкания мяча в пол.

*Теория:* Техника выполнения ведения мяча в движении.

*Практика:* Ведение мяча в движении.

1.7. Расположение рук, ног, туловища при ведении мяча в движении, угол толкания мяча в пол правой рукой.

*Практика:* Ведение мяча в движении правой рукой.

1.8. Расположение рук, ног, туловища при ведении мяча в движении, угол толкания мяча в пол левой рукой.

*Практика:* Ведение мяча в движении левой рукой.

1.9. Ведение мяча правой рукой передача мяча в левую руку, правильная передача, чтобы не было двойного ведения.

*Практика:* Ведение мяча в движении левой и правой рукой поочередно.

1.10. Техника ведения мяча на месте, переход в ведении шагом, ведение бегом.

*Практика:* Ведение мяча на месте, шагом, бегом.

1.11. Ведение мяча с обводкой, изменение направления движения, остановка после ведения без нарушения правил.

*Теория:* Техника выполнения ведения мяча с обводкой.

*Практика:* Ведение мяча с обводкой.

1.12. Ведение мяча с обводкой, изменение направления движения, остановка после ведения без нарушения правил.

*Практика:* Ведение мяча с обводкой стоящих кеглей шагом и бегом.

1.13. Ведение мяча с обводкой, изменение направления движения, остановка после ведения без нарушения правил.

*Практика:* Ведение мяча с обводкой спокойно стоящего соперника.

1.14. Защита от нападающего соперника свободной рукой, техника выполнения обводки, учитывая технику соперника.

*Теория:* Техника выполнения ведения мяча с обводкой нападающего соперника.

*Практика:* Ведение мяча с обводкой нападающего соперника.

1.15. Выполнение тестовых упражнений по нормативам.

*Теория:* Техника выполнения упражнений.

*Практика:* Выполнение упражнений по нормативам.

1.16. Защита от нападающего соперника свободной рукой, техника выполнения обводки, учитывая технику соперника.

*Практика:* Ведения мяча с изменением направления.

1.17. Защита от нападающего соперника свободной рукой, техника выполнения обводки, учитывая технику соперника.

*Практика:* Ведение мяча с изменением скорости.

1.18. Защита от нападающего соперника свободной рукой, техника выполнения обводки, учитывая технику соперника.

*Практика:* Ведение мяча по прямой.

1.19. Защита от нападающего соперника свободной рукой, техника выполнения обводки, учитывая технику соперника.

*Практика:* Ведение мяча с обводкой соперника, кругов, кеглей.

1.20. Ведение мяча, постановки кисти, работа ног, правильная передача мяча с одной руки на другую, не делая ошибок.

*Теория:* Техника выполнения ведения разноименно двумя руками.

*Практика:* Ведение мяча разноименно двумя руками.

1.21. Ведение мяча, постановки кисти, работа ног, правильная передача мяча с одной руки на другую на месте.

*Практика:* Ведение мяча на месте разноименно двумя руками на месте.

1.22. Ведение мяча, постановки кисти, работа ног, правильная передача мяча с одной руки на другую с шагом.

*Практика:* Ведение мяча на месте разноименно двумя руками с шагом.

1.23. Ведение мяча, постановки кисти, работа ног, правильная передача мяча с одной руки на другую бегом.

*Практика:* Ведение мяча разноименно двумя руками бегом.

1.24. Ведение мяча, постановки кисти, работа ног, правильная передача мяча с одной руки на другую шагом и бегом.

*Практика:* Ведение мяча разноименно двумя руками, шагом и бегом прямо.

## **2. Передачи мяча.**

2.1. Удержание мяча в руках, работа пальцев, предплечий, передача по прямой.

*Теория:* Техника выполнения передач мяча двумя руками.

*Практика:* Передача мяча двумя руками.

2.2. Удержание мяча в руках, работа пальцев, предплечий, передача по прямой.

*Практика:* Передача мяча двумя руками от груди на месте.

2.3. Удержание мяча в руках, работа пальцев, предплечий, передача в движении.

*Практика:* Передача мяча двумя руками от груди в движении.

2.4. Удержание мяча в руках, работа пальцев, предплечий, передача на стенку, ловля мяча после отскока.

*Практика:* Передача мяча двумя руками от груди на стенку.

2.5. Удержание мяча в руках, работа пальцев, предплечий, прием мяча от партнера.

*Практика:* Передача мяча двумя руками от груди партнеру.

2.6. Удержание мяча в руке, работа пальцев, предплечья, угол передачи мяча.

*Теория:* Техника выполнения передач мяча одной рукой.

*Практика:* Передача мяча одной рукой.

2.7. Выполнение тестовых упражнений по нормативам.

*Теория:* Техника выполнения упражнений.

*Практика:* Выполнение упражнений по нормативам.

2.8. Удержание мяча в руке, работа пальцев, предплечья, угол передачи мяча об пол

*Практика:* Передача мяча одной рукой, отскоком от пола на стенку.

## **3. Броски мяча по кольцу.**

3.1. Прицеливание по кольцу, высота броска, работа рук, правильное держание мяча. *Теория:* Техника выполнения бросков мяча по кольцу двумя руками.

*Практика:* Броски мяча по кольцу двумя руками.

3.2. Прицеливание по кольцу, высота броска, работа рук, правильное держание мяча, имитация броска.

*Практика:* Броски мяча двумя руками по кольцу, имитация.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «БАСКЕТБОЛ»**

### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формировании ответственного отношения к учению, готовности и способности

### **Предметные результаты:**

- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- 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 учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Реализация программы «Баскетбол – путь к здоровью» это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание качеств личности:

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявления высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации учащихся.

### **Метапредметные результаты:**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

### **Регулятивные УУД:**

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Учиться работать по определенному алгоритму;
- Адекватно воспринимать оценку учителя.

### **Познавательные УУД:**

- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;

- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

**Коммуникативные УУД:**

- Умение оформлять свои мысли в устной форме;
- Слушать и понимать речь других;
- Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- Участвовать в коллективном обсуждении.

### План мероприятий в рамках реализации Программы воспитания

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Ответственный</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Примечание</b>
1	Участие в викторинах и конкурсах	Учитель	В течение учебного года	
2	Участие в школьных соревнованиях	Учитель	В течение учебного года	
3	Участие в предметной недели по Физической культуре	Учитель	В течение учебного года	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1 Ведение мяча.</b>					
1.1	Ведение мяча	24	0	23	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		24	0	23	
<b>Раздел 2. Передачи мяча.</b>					
2.1	Передачи мяча.	8	0	8	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		8	0	8	
<b>Раздел 3. Броски мяча по кольцу.</b>					
3.1	Броски мяча по кольцу	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		2	0	2	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	33	



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока п/п	Тема урока	Количество уроков		Воспитательный компонент содержания программы
		Всего	Контрольные работы	
1	Правила игры. Стойка игрока, передвижение по площадке. Техника безопасности при ведении мяча.	1	0	<p style="text-align: center;"><u>установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</u></li> <li>• <u>привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</u></li> <li>• <u>использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</u></li> <li>• <u>применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где</u></li> </ul>
2	Техника выполнения ведения мяча.	1	0	
3	Ведение мяча правой рукой	1	0	
4	Ведение мяча левой рукой.	1	0	
5	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и шагом.	1	0	
6	Техника выполнения ведения мяча в движении.	1	0	
7	Ведение мяча в движении правой рукой.	1	0	
8	Ведение мяча в движении левой рукой.	1	0	
9	Ведение мяча в движении левой и правой рукой поочередно.	1	0	
10	Ведение мяча на месте, шагом, бегом.	1	0	
11	Техника выполнения ведения мяча с обводкой.	1	0	
12	Ведение мяча с обводкой стоящих кеглей шагом и бегом.	1	0	
13	Ведение мяча с обводкой спокойно стоящего соперника.	1	0	
14	Техника выполнения ведения мяча с обводкой нападающего соперника.	1	0	
15	Выполнение тестовых упражнений по нормативам	1	0	
16	Ведения мяча с изменением направления.	1	0	
17	Ведение мяча с изменением скорости.	1	0	
18	Ведение мяча по прямой.	1	0	
19	Ведение мяча с обводкой соперника, кругов, кеглей.	1	0	
20	Техника выполнения ведения разноименно двумя руками.	1	0	

21	Ведение мяча разноименно двумя руками на месте.	1	0	<p><i>полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми, уроки- квесты.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</li> <li>• <u>инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.</u></li> </ul>	
22	Ведение мяча разноименно двумя руками с шагом.	1	0		
23	Ведение мяча разноименно двумя руками бегом.	1	0		
24	Ведение мяча разноименно двумя руками, шагом и бегом прямо.	1	0		
25	Техника выполнения передач мяча двумя руками.	1	0		
26	Передача мяча двумя руками от груди на месте.	1	0		
27	Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	0		
28	Передача мяча двумя руками от груди на стенку.	1	0		
29	Передача мяча двумя руками от груди партнеру.	1	0		
30	Техника выполнения передач мяча одной рукой.	1	0		
31	Выполнение тестовых упражнений по нормативам	1	0		
32	Передача мяча одной рукой, отскоком от пола на стенку.	1	0		
33	Техника выполнения бросков мяча по кольцу двумя руками.	1	0		
34	Броски мяча двумя руками по кольцу, имитация.	1	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0		