

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Тольятти «Школа №20  
имени Героя Советского Союза Д.М. Карбышева»

---

**СОГЛАСОВАНА**

на заседании методического  
объединения учителей  
физкультуры, технологии,  
изобразительного искусства,  
музыки, ОБЖ  
Протокол №\_\_\_\_от\_\_\_\_20\_\_г.  
Руководитель МО

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

**ПРИНЯТА**

на заседании  
Педагогического Совета  
Протокол №

\_\_\_\_от\_\_\_\_20\_\_г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор МБУ «Школа № 20»  
\_\_\_\_\_О.Н. Солодовникова  
№\_\_\_\_-од от\_\_\_\_20\_\_г.



О="МБУ ""Школа  
№ 20""", CN=""  
Солодовникова  
Оксана Николаевна, директор",  
E= school20@edu.tgl.ru  
00dcad391422dd119f

2023.09.02 17:45:52  
+04'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

***Курс внеурочной деятельности «Баскетбол»***

\_\_\_\_\_  
(указать учебный предмет, курс)

***8-9 класс***

\_\_\_\_\_  
(указать класс)

Составитель(и): **Мошева М.В.**

Тольятти,  
2023г.

Рабочая программа курса «Баскетбол» составлена на основе авторской программы Флусова В.А. Физкультурно-оздоровительное направление.

**Цель:** создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

**Задачи:**

*1. Образовательные:*

-познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;  
-углубить и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

*2. Развивающие:*

-укреплять опорно-двигательный аппарат детей;  
-способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;  
-целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.  
-расширить спортивный кругозор детей.

*3. Воспитательные:*

-формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;  
-прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;  
-пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

### **Планируемые результаты**

***Личностные:***

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично развивающемся мире;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

***Метапредметные:***

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения понимать причины успеха /неуспеха/ деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- готовность слушать собеседника и вести диалог;
- определение общей цели и путей ее достижения.

### ***Предметные:***

- формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека ( физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями физического развития, величиной физических нагрузок, показателями развития основных двигательных качеств.

## **Содержание программы**

### **1. Общие основы баскетбола**

История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Необходимость разминки в занятиях спортом.

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.

Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.

Подведение итогов года.

Методика тренировки баскетболистов.

Техническая подготовка баскетболистов.

Психологическая подготовка баскетболиста.

### **2. Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения.

Упражнения для рук плечевого пояса.

Упражнения для ног.

Упражнения для шеи и туловища.

Упражнения для всех групп мышц.

Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей».

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития прыгучести.

### **3. Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.

Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.

Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).

Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).

Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.

Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.

Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.

Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.  
Метание различных мячей в цель.  
Эстафеты с разными мячами.

#### **4. Техническая подготовка**

Обучение передвижению в стойке баскетболиста.  
Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.  
Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.  
Повороты вперед и назад.  
Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.  
Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.  
Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.  
Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.  
Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.  
Обучение технике двух шагов с места, в движении.  
Броски двумя руками от груди с двух шагов.

#### **5. Тактическая подготовка Нападение**

Выход для получения мяча на свободное место.  
Обманный выход для отвлечения защитника. -Розыгрыш мяча короткими передачами.  
Атака кольца.  
«Передай мяч и выходи».  
Наведение своего защитника на партнера. Защита.  
Противодействие получению мяча.  
Противодействие выходу на свободное место.  
Противодействие розыгрышу мяча.  
Противодействие атаке кольца.  
Подстраховка.  
Система личной защиты.

#### **6. Игровая подготовка**

Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.  
Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

#### **7. Контрольные и календарные игры**

Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.  
Товарищеские игры с командами соседних школ.  
Итоговые контрольные игры.

Тематическое планирование 8 класс		
№ п/п	Содержание занятия	Количество часов

1	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2	1
2	Учебно-тренировочная игра.	1
3	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2	1
4	Учебно-тренировочная игра.	1
5	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2	1
6	Учебно-тренировочная игра.	1
7	Броски в кольцо из различных точек. Действия игроков 1x1, 2x2	1
8	Учебно-тренировочная игра.	1
9	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков	1
10	Учебно-тренировочная игра.	1
11	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков	1
12	Учебно-тренировочная игра.	1
13	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков	1
14	Учебно-тренировочная игра.	1
15	Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков	1
16	Учебно-тренировочная игра.	1
17	Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков	1
18	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий	1
19	Броски в кольцо в движении. Действия игроков в нападении и защите	1
20	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий	1
21	Броски в кольцо в движении. Действия игроков в нападении и защите	1
22	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий	1
23	Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом	1
24	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий	1
25	Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом	1
26	Контрольные испытания :броски по кольцу с расстояния 1 м., броски со средних и дальних дистанций, броски по кольцу после ведения	1
27	Контрольные испытания: передачи мяча в парах, передачи после ведения, обвод стоек, передача и ловля мяча от стены за 30 сек., штрафной бросок	1
28	Мини-баскетбол, баскетбол 3x3, 4x4, 5x5.	1
29	Мини-баскетбол, баскетбол 3x3, 4x4, 5x5.	1
30	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований	1

31	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований	1
32	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований	1
33	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований	1
34	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований	1
<b>Тематическое планирование 9 класс</b>		
1	Бег в медленном темпе до 10 мин., ОРУ без предметов, ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра	1
2	Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра	1
3	Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра	1
4	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость, ведение мяча с изменением направления, вокруг стоек	1
5	Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра	1
6	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, ловля и передача мяча на месте и в движении	1
7	Перемещения из различных исходных положений. Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно- тренировочная игра	1
8	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
9	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра	1
10	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Броски в кольцо из различных точек. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями	1
11	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра	1
12	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость. Броски в кольцо в движении	1
13	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями. Броски в кольцо из различных точек	1
14	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении	1

15	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении. Учебно-тренировочная игра	1
16	Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами. Медленный бег, ОРУ с набивными мячами, прыжковые упражнения	1
17	Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи на месте и в движении в парах 1-2 мячей. Различные ведения. Учебно-тренировочная игра	1
18	Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. ОРУ на силу и гибкость, прыжковые упражнения	1
19	Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей, ведение. Учебно-тренировочная игра	1
20	Учебно-тренировочная игра	1
21	Учебно-тренировочная игра	1
22	Учебно-тренировочная игра	1
23	Учебно-тренировочная игра	1
24	Учебно-тренировочная игра	1
25	Учебно-тренировочная игра	1
26	Броски в кольцо из различных точек. Действия игроков 1x1, 2x2	1
27	Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра.	1
28	ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите	1
29	Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра.	1
30	Рывки вперед, перемещения из различных исходных положений. Действия игроков в защите и нападении	1
31	Учебно-тренировочная игра.	1
32	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2	1
33	Учебно-тренировочная игра.	1
34	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2	1