

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Старый Маклауш  
муниципального района Клявлинский Самарской области

Программа рассмотрена на  
заседании МО учителей  
предметников

Протокол № 5 от 09.06.2025 г.

Руководитель МО

\_\_\_\_\_ /Осипова Н.А./

Проверено  
09.06.2025 г.

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ /Батяева Н.В./

Утверждаю  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ /Груздева Н.П./

приказ № 31-од  
от 09.06.2025г

## **Рабочая программа**

### **курса внеурочной деятельности**

#### **«Баскетбол» 7-8 классы**

2025-2026 учебный год

**Форма организации:** спортивный клуб

**Направление:** спортивно-оздоровительное

**Срок реализации:** \_\_\_\_\_ 1год \_\_\_\_\_

**Программа составлена:** Мартышкиным Алексеем Николаевичем

учителем физической культуры

с. Старый Маклауш

2025г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по баскетболу является программой дополнительного образования, предназначеннной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. Принята в общеобразовательном учреждении, где используется программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

### **Цели и задачи**

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья учащихся, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно –спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели:

- Ø формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- Ø развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- Ø обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

### **Целью реализации:**

основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

## **Содержание программы и методические рекомендации**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно – спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» предназначена для учащихся 7-8 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 7-8 классы - 34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

### **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по баскетбол (мини-баскетбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

## **Система формы контроля уровня достижений учащихся**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

## **Ожидаемый результат**

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 краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в баскетбол (мини-баскетбол), привитие любви к спортивным играм

## **Содержание материала**

### **Календарно-тематическое планирование 7-8 класс.**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>
1	ТБ на занятиях баскетболом. Разучивание стойка игрока (исходные положения)
2	Стойка игрока (исходные положения)
3	Разучивание перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед
7	Игровое занятие
8	Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)
10	Эстафеты с различными способами перемещений.
11	Разучивание
12	Верхняя передача мяча
13	Нижняя передача мяча
14	Игровое занятие.
15	Разучивание верхняя передача мяча.
16	Верхняя передача мяча в парах
17	Нижняя передача мяча в парах.
18	Игровое занятие.
19	Разучивание: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.
20	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита.
21	Ведение мяча, два шага, бросок мяча в кольцо от щита.
22	Ведение мяча с броском в кольцо с право, с лево и по центру на кольцо.
23	Игровое занятие.
24	Ведение мяча с разной высотой отскока
25	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении
26	Броски мяча одной рукой от плеча с места
27	Игровое занятие
28	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением
29	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением

30	Бросок мяча после остановки
31	Игровое занятие.
32	Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением
33	Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением
34	Учебная игра мини-баскетбол.

## **Использованная литература**

1. Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М., — «Просвещение», 1976. 111 с. авт.-В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивнооздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. - М.: Советский спорт. 2005. -112 с.
3. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, - М.: Просвещение, 2015. -112с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивнооздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2015. – 112с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3- е изд.- М.: Просвещение, 2016. -61 с. - (Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2017. – 251 с.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд., испр. И доп. - М.: Издательский центр — «Академия», 2014. -480 с