



Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное  
учреждение «Гимназия № 32»



Программа принята  
к работе педагогическим  
советом гимназии  
Протокол № 1 от 29.08.2019г.

Программа рассмотрен на  
методическом объединении  
учителей ФК и ОБЖ  
Протокол № 1 от 28.08.2019г.



Утверждаю  
Директор гимназии  
Морозова М.В.  
"02" сентября 2019 г.

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Баскетбол»**  
8 классы  
количество часов 68

Составитель программы:  
Метелева Галина Александровна,  
учитель физической культуры.

**Новокузнецкий ГО**  
**2019**

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Баскетбол»:****личностные и метапредметные****Личностные**

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) 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;

7) 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;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### **Метапредметные**

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;



9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

### Содержание предмета

**Тема 1. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.** Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной, общественной и санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

**Тема 2. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.** Органы пищеварения и обмена веществ. Сведения о нервной системе. Влияние физических упражнений на нервную систему и обмен веществ.

**Тема 3. Основы методики обучения баскетболу.** Понятие об обучении и тренировке в баскетболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по баскетболу.

**Тема 4. Правила соревнований, их организация и проведение.** Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.



**Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка.** Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

**Практические занятия. Общая физическая подготовка.**

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами — поднятие, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, перед собой, броски и ловля в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами — лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднятие ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами — приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями — бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2—3 x 20 - 30 м.; 2 - 3 x 30 - 40 м. Бег 60 м с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий — от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м, Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока, на дальность. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с



прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

**Специальная физическая подготовка.** Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лёжа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревновании с партнёром, вдогонку за партнёром, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнёром за овладение мячом. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперёд, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (3-6 кг). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определённое задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линии. Подвижные игры. Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из и.п. стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см без отягощения, с отягощением (10-20 кг). Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 3-7 шагов. Прыжки по ступенькам с



максимальной скоростью. Разнообразные прыжки через скакалку. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперёд-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствий. Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).

**Тема 6.** Основы техники и тактики игры. Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики игры. Групповые и командные действия в нападении и защите.

Практические занятия. На втором году обучения происходит совершенствование материала, изученного на первом году занятий группы начальной подготовки, а также дальнейшее изучение материала второго года и обучение новому материалу, приводимому ниже.

**Техника нападения.** Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижения. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Передача мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Броски мяча одной рукой сверху в движении, штрафной бросок. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением высоты отскока, обводка противника с изменением скорости.

**Техника защиты.** Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Техника овладения мячом. Накрывание мяча спереди при броске в корзину.

**Тактика нападения.** Индивидуальные действия: выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Групповые действия; взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним и наружным).

Командные действия: позиционное нападение с применением заслонов.



**Тактика защиты.** Индивидуальные действия; противодействие при бросках мяча в корзину. Групповые действия: взаимодействие двух игроков — проскальзывание.

Командные действия: плотная личная система защиты.

**Тема 7. Контрольные игры и соревнования.** Соревнование по баскетболу.

**Тема 8. Контрольные испытания.** Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

**Тема 9. Посещение соревнований.** Посещение соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

### **Общая и специальная физическая подготовленность**

1. Бег 60 м.
2. Прыжок в длину с места.
3. Бег 20 м.

### **Техническая подготовленность**

1. Ведение мяча 20 м.
2. Штрафные броски.
3. Броски в движении после ведения.
4. Броски с точек.

**Штрафные броски.** Игрок выполняет 5 серий по 2 броска (10 бросков). После первого броска мяч ему подаёт партнёр, после второго броска игрок сам подбирает мяч и с ведением возвращается в исходную позицию. Учитывается количество попаданий.

**Ведение мяча 20 м.** Учащийся ведёт мяч правой рукой 20 м. Фиксируется время продвижения (с), а также даётся экспертная оценка техники выполнения ведения.

**Бросок в движении после ведения.** Упражнение выполняется в правой стороне площадки. От средней линии учащийся ведёт мяч к щиту, входит в трёхсекундную зону между 1 и 2 усиками и совершает бросок в движении. Повторяется 5



раз. Учитывается количество попаданий, а также экспертная оценка техники выполнения упражнения.

**Броски с точек.** Учащийся выполняет две серии по 10 бросков. Точки бросков размечаются на площадке следующим образом: **точки 1 и 2** – слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки, и проходят через проекцию центра кольца; **точки 3 и 4** – слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом  $45^\circ$  к проекции щита; **точки 5 и 6** – на линии, проходящей проекцию кольца под углом  $90^\circ$  к проекции щита (т.е. прямо перед щитом); **точки 7 и 8** – симметрично точкам 3 и 4 справа от щита; **точки 9 и 10** – симметрично точкам 1 и 2 справа от щита. Расстояние точек 1, 3, 5, 7, 9 от проекции центра кольца для групп начальной подготовки - 3 м, для учебно-тренировочных групп – 3,5 м, а точек 2, 4, 6, 8, 10 – соответственно 4,5 и 5м.

### Формы организации

Спортивная секция.

### Виды деятельности

Игровая, практическая.

### Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждого раздела

№ урока	Название раздела, темы	Количество часов, отводимое на изучение раздела, темы
1-2.	Т.Б в спортивном зале и на площадке. Предупреждение спортивных травм, гигиенические требования.	2
3-4.	Понятие о баскетболе. Стойка игрока, перемещения в стойке.	2
5-6.	Ловля и передача мяча. Броски с места. Эстафеты с мячами	2
7-8.	Ведение мяча на месте, в движении. Ловля и передача в парах в движении. Игра «Борьба за мяч».	2
9-10.	Круговая тренировка. Учебная игра.	2
11-12.	Передача и ловля высоко летящего мяча. Ведение два шага бросок. Учебная игра.	2



13-14.	Правила игры, помощь в судействе. Учебная игра.	2
15-16.	Ведение с изменением направления и скорости. Выход на свободное место с целью атаки противника.	2
17-18.	Круговая тренировка. Учебная игра.	2
19-20.	Броски с места и в движении. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	2
21-22.	Комбинации освоенных элементов техники перемещений. Учебная игра.	2
23-24.	Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Учебная игра 4×4, 5×5.	2
25-26.	Круговая тренировка. Игры "Борьба за мяч", "Мяч среднему".	2
27-28.	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля катящегося мяча. Учебная игра.	2
29-30.	Броски с места одной рукой. Учебная игра 5×5.	2
31-32.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра.	2
33-34.	Ведение мяча. Ведение два шага бросок после ловли. Учебная игра.	2
35-36.	Вырывание, выбивание мяча. Ловля и передача мяча с защитником.	2
37-38.	Перехват мяча. Защитные действия против двух нападающих. Учебная игра.	2
39-40.	Ведение два шага бросок после ловли, после ведения. Различные способы передачи. Личная система защиты.	2
41-42.	Ведение мяча с защитником. Вырывание и выбивание мяча.	2
43-44.	Круговая тренировка. Учебная игра.	2
45-46.	Вход в зону для получения мяча. Личная система защиты. Учебная игра.	2
47-48.	Броски с дальней дистанции. Игры "Борьба за мяч", "Рывок за мячом".	2
49-50.	Взаимодействие трёх игроков. Личная защита по всей площадке. Учебная игра.	2
51-52.	Ведение с изменением скорости и направления. Ведение "змейкой". Учебная игра.	2
53-54.	Взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине. Учебная игра.	2
55-56.	Расстановки, защитные действия.. Круговая тренировка.	2
57-58.	Взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине с изменением направления движения. Учебная игра.	2



РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

страница 11 из 11

59-60.	Взаимодействие двух нападающих: рывок за спиной защитника. Учебная игра.	2
61-62.	Взаимодействие двух нападающих: передача и бросок из-за заслона наведением. Учебно-тренировочная игра.	2
63-64.	Взаимодействие двух нападающих: передача и проход из-за заслона наведением. Учебная игра.	2
65-66.	Игровые задания с применением изученных приёмов. Учебная игра. Помощь в судействе.	2
67-68.	Круговая тренировка. Учебная игра. Помощь в судействе.	2