

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти  
«Школа №80 имени Героя Социалистического Труда А.С. Мурысева» (МБУ «Школа № 80»)**

Программа рассмотрена  
на заседании МО учителей  
Физической культуры и ОБЖ  
Протокол № 1  
от «29» 08. 2023г.  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

Согласовано  
«30» 08. 2023 г.  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

Утверждаю  
Директор \_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
«31» 08. 2023 г. пр. № 119  
М.П.

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**«Баскетбол»**

**Уровень образования**

**Основное общее образование/ 7- 8 классы**

ФИО составителя:  
учитель физической культуры МБУ «Школа № 80»:  
Еремеева Д.В.

Принято на педсовете  
Протокол № 1  
31.08. 2023г

г.о. Тольятти  
2023г.

## **1. Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта РФ от 27.12.13 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

**Сроки реализации программы:** Учебный план рассчитан на 2 года , 34 часа в год учебно-тренировочных занятий (сентябрь-май) , возраст 7-8 классы.

По данной программе продолжается углубленное изучение баскетбола, закрепляются и совершенствуются основные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с тактическим и техническим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств, увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей, приобретают игровой и соревновательный методы.

## **2. Планируемые результаты освоения учебного курса:**

### **Цели и задачи программы.**

**Цель программы** – содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры во внеурочное время.

#### **Основные задачи:**

- Содействие гармоничному физическому развитию;
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях
- Развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости, гибкости и др.) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, уверенности, выдержки, самообладания;
- Развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

### **Знания, умения, навыки по итогам первого года обучения:**

- история развития баскетбола в России и мире;
- знать психофункциональные особенности собственного организма;
- выполнять различные виды перемещений с мячом и без;
- знать комбинации из освоенных элементов техники передвижений;
- выполнять ведение, передачи мяча сверху, снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед, одной рукой, броски в корзину с мяста и после передвижений;
- играть по правилам баскетбола;
- выполнять игровые задания с ограниченным числом игроков;
- владеть подачей мяча;
- технически правильно осуществлять двигательные действия

в баскетболе, используя их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.

### **3. Содержание программы**

Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

#### **Содержание изучаемого курса первый год обучения:**

##### **Теоретическая подготовка (2 ч)**

История развития баскетбола.

Личная и общественная гигиена.

Правила игры и методика судейства.

##### **Техническая подготовка(10ч)**

*Теория.* Техническая подготовка баскетболиста.

*Практика*

- Упражнения без мяча.
- Ловля и передача мяча.
- Ведение мяча.
- Броски мяча.

##### **Тактическая подготовка(10ч)**

*Теория.* Тактическая подготовка баскетболиста.

*Практика*

- Правила соревнований по мини – баскетболу.
- Защитные действия при опеке игрока без мяча.
- Защитные действия при опеке игрока с мячом.
- Перехват мяча.
- Борьба за мяч после отскока от щита.
- Быстрый прорыв.
- Командные действия в защите.
- Командные действия в нападении.
- Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

##### **Общая физическая подготовка(5ч)**

*Теория.* Правила выполнения физических упражнений и их влияние на организм *Практика.*

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

Подвижные игры.

Эстафеты.

Полосы препятствий.

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

##### **Специальная физическая подготовка(5ч)**

*Теория* Специальная физическая подготовка и развитие физических способностей

*Практика*

- Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

- Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### **Контрольные испытания(1ч)**

Ведение мяча с обводкой стоек.

Штрафной бросок.

Бросок в кольцо после ведения мяча.

### **Содержание изучаемого курса второй год обучения:**

#### **Теоретическая подготовка (2ч)**

- Личная и общественная гигиена.
- Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.
- Правила игры и методика судейства.

#### **Техническая подготовка(10ч)**

*Теория.* Техническая подготовка баскетболиста.

*Практика*

- Ловля мяч одной рукой одной в прыжке.
- Ловля мяч одной рукой в прыжке.
- Передавать мяч одной рукой.
- Передавать мяч одной рукой на одном уровне.
- Обводить соперника с изменением направления.
- Выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

#### **Тактическая подготовка(10ч)**

*Теория* Тактическая подготовка баскетболиста.

*Практика*

- Правила соревнований по мини – баскетболу
- В нападающих действиях выполнить “ наведение”.
- В командных нападающих действиях выполнить “ скрестный выход”.
- В защитных командных действиях использовать “групповой отбор”.
- В защитных действиях выполнить “ проскальзывание”.
- В защитных командных действиях противодействовать “скрестному выходу”.

#### **Общая физическая подготовка(5ч)**

*Теория* Правила выполнения физических упражнений и их влияние на организм.

*Практика*

- Общеразвивающие упражнения.
- Подвижные игры.
- Эстафеты.
- Полосы препятствий.
- Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

#### **Специальная физическая подготовка(5ч)**

*Теория* Специальная физическая подготовка и развитие физических способностей

*Практика*

- Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

**Контрольные испытания(1ч)**

Ведение мяча с обводкой стоек.

Челночный бег 3х10м с ведением мяча.

Штрафной бросок.

Бросок в кольцо после ведения мяча.

Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока.

**Учебно-тематический план****Первый год обучения (7 класс)**

| № | Наименование разделов             | Количество часов |        |          |
|---|-----------------------------------|------------------|--------|----------|
|   |                                   | всего            | теория | практика |
| 1 | Теоретическая подготовка          | 2                | 2      |          |
| 2 | Техническая подготовка            | 10               | 1      | 9        |
| 3 | Тактическая подготовка            | 10               | 1      | 9        |
| 4 | Общая физическая подготовка       | 5                | 1      | 4        |
| 5 | Специальная физическая подготовка | 5                | 1      | 4        |
| 6 | Контрольные испытания             | 1                |        | 1        |
|   | Итого                             | 34               | 6      | 28       |

**Второй год обучения (8класс)**

| № | Наименование разделов             | Количество часов |        |          |
|---|-----------------------------------|------------------|--------|----------|
|   |                                   | всего            | теория | практика |
| 1 | Теоретическая подготовка          | 2                | 2      |          |
| 2 | Техническая подготовка            | 10               | 1      | 9        |
| 3 | Тактическая подготовка            | 10               | 1      | 9        |
| 4 | Общая физическая подготовка       | 5                | 1      | 4        |
| 5 | Специальная физическая подготовка | 5                | 1      | 4        |
| 6 | Контрольные испытания             | 1                |        | 1        |
|   | Итого                             | 34               | 6      | 34       |

**Список литературы****Для педагога:**

1. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2012.
3. Периодические издания: журналы «Физическая культура в школе»

**Для учащихся:**

1. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.