

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ Г. НОВОСИБИРСКА
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Новосибирска
«Средняя общеобразовательная школа № 48»



РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
_____/ Малышева С.В.
Протокол № 1 от 27.08.2026г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
_____/ Малышева С.В.
27.08.2026г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ №48
_____/ Фомина Э.Г.
Приказ № 284-ОД от 27.08.2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Баскетбол»
для обучающихся 7-8 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Нормативно-правовой базой программы внеурочной деятельности «Баскетбол» являются:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 31.05.2021 № 287 (с изменениями и дополнениями);
2. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ № 48.

В программе отражены основные **принципы** спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Баскетбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы внеурочной деятельности «Баскетбол»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Содержание программы предполагает изучение основ спортивной игры баскетбол и дается в трех разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке входит в каждое занятие курса.

Место и роль курса внеурочной деятельности «Баскетбол» в плане внеурочной деятельности

Согласно действующему в МБОУ СОШ № 48 плану внеурочной деятельности

программа реализуется в объеме 68 часов на уровне основного общего образования по 2 часа в неделю.

Занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность составляет 40 минут. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «БАСКЕТБОЛ»

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее - УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1.Самоопределение 2.Смыслообразование	1.Соотнесение известного и неизвестного 2. Планирование 3.Оценка 4.Способность к волевому усилию	1.Формулирование цели 2.Выделение необходимой информации 3. Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Сравнение 8.Классификации 9.Действия постановки и решения проблемы	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение

численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Предметные результаты: приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания о:**

- значении спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правилах безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названиях разучиваемых технических приемов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичных ошибках при выполнении технических приемов и тактических действий;
- упражнениях для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольных упражнениях (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основном содержании правил соревнований по спортивным играм;
- жестах судьи спортивных игр;
- игровых упражнениях, подвижных играх и эстафетах с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Основной показатель реализации программы «Баскетбол»:

- стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

Способы проверки результатов:

- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «БАСКЕТБОЛ»

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико- тактической и физической подготовленности занимающихся.

8 классы

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Упражнения с гантелями.

Основы знаний. Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

9 класс

Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Основы знаний. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых

привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

Специальная подготовка. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Основное содержание занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Технические действия (46ч)			
1	Техника безопасности на занятиях. Основные правила игры в баскетбол	1	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	https://fizkultura.ru/sci/basketball/1
2	Стойки и перемещения	1		
3	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	1		
4	Остановки баскетболиста	1		
5-6	Передача мяча двумя руками от груди стоя у стены.	2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника.	
7-8	Передачи у стены правой рукой с одновременным ведением левой рукой.	2		
9	Передача мяча в тройках или пятёрках.	1		
10	Передачи мяча в парах в движении.	1		
11	Передачи набивными мячами в парах. Дистанция 6-8м.	1		
12	Передачи мяча на точность, передачи мяча в стенку после имитации финта	1		
13-14	Ловля и передача мяча в парах в прыжке, передача мяча в квадрате с сопротивлением.	2		
15-16	Передачи у стены в один, два, три, мяча на скорость.	2		
17-18	Длинные передачи в парах.	2		
19	Ведение мяча с изменением направления (обводка финшек)	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением	
20	Ведение мяча одной рукой.	1		
21-22	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	2		

23-24	Обманные движения (финты)	2	защитника ведущей и не ведущей рукой.	
25	Ведение двух мячей одновременно	1		
26-27	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2		
28	Совершенствование техники ведения мяча.	1		
29-30	Ведение мяча с активным сопротивлением.	2		
31-32	Ведение мяча на ограниченном пространстве.	2		
33-34	Ведение с выбиванием мяча сзади, в парах.	2		
35-36	Двухсторонняя игра	2	Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра.	
37	Броски из-под кольца с препятствием.	1		
38	Броски со средней дистанции без сопротивления.	1		
39	Броски из-под кольца одной рукой в движении.	1		
40	Броски в парах до 20 (30 или 50) попаданий.	1		
41-42	Броски в прыжке после резкой остановки при получении передачи	2		
43-44	Броски по кольцу из различных положений.	2		
45-46	Совершенствование техники дальних и средних бросков	2		
Тактические действия (22ч)				
47	Игра в защите	1	Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	
48-49	Совершенствование техники защитных действий	2		
50	Тактические действия в защите	1		
51	Действия защитников в численном меньшинстве, двухсторонняя игра.	1		
52	Действие 2-х защитников против 3-х нападающих, 3 защитника против 4-х нападающих	1		
53	Игра в нападении. Двухсторонняя игра	1	Тактика свободного нападения. Позиционное	

54	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1	нападение (5:0) с изменения позиций	
55-56	Тактические действия в нападении	2	игроков, в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (2:1, 3:2). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди», в нападение и защите через «заслон». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения.	
57	Быстрый прорыв	1	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	
58	Быстрый прорыв –взятие кольца соперника при численном преимуществе.	1		
59	Индивидуальные и групповые атакующие действия. Двухсторонняя игра.	1		
60	Командные и тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра	1		
61	Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении, двухсторонняя игра.	1		
62	Упражнение на развитие силы рук. Групповые и тактические действия с мячом.	1		
63	Техническая подготовка (перемещение, ведение мяча, приемы остановок) индивидуальные тактические действия с мячом и без мяча.	1		
64	Техническая подготовка (финты, броски с сопротивлением и без) индивидуальные и групповые тактические действия с мячом и без мяча	1		
65	Тестирование	1	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	
66-67	Правила игры и судейство. Двухсторонняя игра	1	Игра по правилам с привлечением обучающихся к судейству.	
68	Организация соревнований	1	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. «Первые шаги в баскетболе», Ю.И. Портных, 1987 год;
2. «500 игр и эстафет», В.В. Кузина, С.А. Полиевский, 2003 год;
3. «Подвижные игры» В.Г. Яковлев, 1991 год.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200802112>

<https://fizkult-ura.ru/sci/basketball/1>