



Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Гимназия № 3» г Кудымкара

Рассмотрено  
Руководитель ШМО

Борисова Н.Г. /  /  
Протокол № 1 от 29.08.2025г.

Согласовано  
Заместитель директора по ВР

Овчинникова Е.А. /  /

**Рабочая программа**  
курса внеурочной деятельности  
«Баскетбол» юноши 8-11 класс

Направленность: спортивная

Составитель:

Бабикова Надежда Дмитриевна

Учитель физической культуры

Кудымкар, 2025г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе модифицированной дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности

Цель программы: овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий баскетболом

Задачи обучения

### **1. Обучающие задачи:**

- Совершенствование техники приемов и передач мяча в парах.
- Изучение различных техники и тактики игры, умение применять их в игре.
- Совершенствование основных приемов техники и тактики игры.
- Совершенствование ведения мяча и умению выполнять различные финты в игре.

### **2. Развивающие задачи:**

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

### **3. Воспитательные задачи:**

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Развитие чувства коллективизма.

### **Краткая характеристика контингента учащихся:**

Количество учащихся- 27 юношей. Возраст-14-17 лет (8-11 класс)

Условия организации учебно-воспитательного процесса.

Режим занятий: 2 раза по 2 астрономических часа (90 минут). Продолжительность обучения: 4 часа в неделю, 142 (астрономических) часов в год.

Программой предусмотрены занятия в спортивном зале и на открытой площадке: учебная игра, матчевые встречи, соревнования.

Форма проведения занятий: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

### **Предметные результаты:**

- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

### **Метапредметные результаты:**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

#### **-Регулятивные УУД:**

- Определять и формировать цель деятельности с помощью тренера;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Учиться работать по определенному алгоритму;
- Адекватно воспринимать оценку тренера.

#### **-Познавательные УУД:**

- Уметь делать выводы в результате совместной работы тренера и учащихся;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Активно включаться в процесс по выполнению заданий.

#### **-Коммуникативные УУД:**

- Умение оформлять свои мысли в устной форме;
- Слушать и понимать речь других;
- Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- Участвовать в коллективном обсуждении.

### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 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.

Реализация программы «Баскетбол – путь к здоровью» это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание качеств личности:

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявления высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

### **Формы контроля освоения образовательной программы**

- Текущий: наблюдение, тестирование, учебная игра.
- Итоговый: учебная игра, соревнования.

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Цель: Расширить и совершенствовать знания, навыки и умения играть в баскетбол.

Задачи:

- содействие улучшению здоровья и разностороннему физическому развитию;
- воспитание у них гигиенических навыков и правильного режима;
- воспитание дисциплинированности и коллективизма, честности и отзывчивости;
- подготовка из числа занимающихся актива для проведения физкультурно – массовой и физкультурно – оздоровительной работы в школе;

№ п/п	Тема занятия	Основные виды деятельности учащихся	Кол- во часо в	УУД
1	Техника безопасности. Баскетбол- история развития. Контрольные испытания.	Повороты, разновидность ходьбы, бега, упр. на осанку. Подвижные игры.	2	Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.  моделировать технику действий и приемов баскетболиста.  соблюдать правила безопасности.
2	Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте	2	выполнять изучаемые упражнения
3	Техника передачи одной рукой от плеча	технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении	2	выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете
4	Передача двумя руками над головой	технику передач двумя руками над головой	2	выполнять передачи одной и двумя руками , повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди
5	Техника передач двумя руками в движении	технику передач двумя руками в движении; правила игры	2	выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»
6	Техника броска после ведения мяча	технику броска после ведения	2	выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре
7	Техника поворотам в движении	технику поворотам в движении	2	выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине
8	Техника ловли мяча, отскочившего от	технику ловли мяча, отскочившего	2	выполнять перемещение в игре, изучаемый прием, передачи в

	щита	от щита		движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
9	Техника броскам в движении после ловли мяча	технику броска в движении после ловли мяча	2	выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
10	Техника броскам в прыжке с места	технику броскам в прыжке с места	2	выполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
11	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	2	выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра
12	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	2	выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре
13	Учет по технической подготовке	технику зачетных упражнений	2	выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре
14	Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	2	выполнять изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять изучаемые приемы в учебной игре
15	Техника ведения и передач в движении	технику ведения и передач в движении	2	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 х 2, бросок; применять изучаемые приемы в учебной игре
16	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	2	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре
17	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	технику отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	2	выполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре
18	Техника отвлекающих действий на бросок	технику отвлекающих действий на бросок	2	выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре

19	Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	2	выполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат
20	Техника выбивания мяча после ведения	технику выбивания мяча после ведения	2	выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении
21	Техника атаки двух нападающих против одного защитника	технику атаки двух нападающих против одного защитника	2	выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 х 1; игра
22	Выбивания мяча при ведении	технику изучаемых приемов	2	выполнять изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении ; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра
23	Передачи одной рукой с поворотом	технику изучаемых приемов	2	Передачи одной рукой с поворотом ; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра
24	Прием нормативов по технической подготовке	выполнять на результат	2	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска
25	Передачи в движении в парах	технику изучаемых приемов	2	повторить выбивание мяча при ведении , бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; .Передачи в движении в парах ; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.
26	Передачи в тройках в движении	технику изучаемых приемов	2	передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра.
27	Передачи в тройках в движении	технику изучаемых приемов	2	передача в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра.
28	Передачи в движении	технику изучаемых приемов	2	Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 х 1; 3 х 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра
29	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	2	борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 х 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрального; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра
30	Техника передач мяча	технику изучаемых приемов	2	Передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрального игрока; выбивание мяча; учебная игра

31	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	технику изучаемых приемов	2	Передачи мяча по кругу в движении; быстрый прорыв после штрафного броска; перехват мяча с выходом из-за спины противника (схема). Учебная игра.
32	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока	технику изучаемых приемов	2	Передачи в движении; нападение через центрального игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра.
33	Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	технику изучаемых приемов	2	Ведение мяча и выбивание; нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча Учебная игра
34	Закрепление через центрального, заслоны.	технику изучаемых приемов	2	Броски в движении с двух сторон; нападение через центрального, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра.
35	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	технику изучаемых приемов	2	Передачи; нападение «тройкой»-подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра
36	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	технику изучаемых приемов	2	Передачи; нападение «тройкой»-подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра
37	Прием нормативов по технической подготовке	выполнить на результат	2	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска
38	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	технику изучаемых приемов	2	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний
39	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	технику изучаемых приемов	2	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний
40	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	технику изучаемых приемов	4	Учебная игра. Броски
41	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	технику изучаемых приемов	4	Учебная игра. Броски
42	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	технику изучаемых приемов	2	«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.
43	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	технику изучаемых приемов	2	«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.

44	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	технику изучаемых приемов	2	«Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра
45	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	технику изучаемых приемов	2	«Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра
46	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	технику изучаемых приемов	2	Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра
47	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	технику изучаемых приемов	2	Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра
48	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	технику изучаемых приемов	2	Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра
49	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	технику изучаемых приемов	2	Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра
50	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	2	Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра
51	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	2	Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра
52	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	технику изучаемых приемов	2	Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра
53	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их	технику изучаемых приемов	2	Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра



	взаимодействие			
54	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	технику изучаемых приемов	2	Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра
55	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	технику изучаемых приемов	2	Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра
56	Закрепление пройденного материала	технику изучаемых приемов	4	Учебная игра. ОФП.
57	Закрепление пройденного материала	технику изучаемых приемов	4	Учебная игра. ОФП.
58	Техника ведения на максимальной скорости	технику изучаемых приемов	2	Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.
59	Техника ведения на максимальной скорости	технику изучаемых приемов	2	Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.
60	Прием нормативов по технической и специальной подготовки	выполнить на результат	2	Бег челночным способом, бег на 30 м. с максимальной скоростью.
61	Техника добивания мяча в корзину	технику изучаемых приемов	2	Добивание мяча в корзину; переключения- подводящие упражнения; броски в движении. Учебная игра
62	Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	технику изучаемых приемов	2	Передачи в парах; нападение в тройкой с активным заслоном; броски с сопротивлением. Учебная игра
63	Техника бросков и передач в движении	технику изучаемых приемов	2	Броски и передачи в движении; плотная опека на $\frac{3}{4}$ площадки; выбивание мяча стоя на месте; броски в прыжке со среднего расстояния
64	Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	технику изучаемых приемов	2	Ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра
65	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	2	Борьбы за мяч, отскочившего от щита выполняется на двух щитах; зонная защита 2+1+2 и игра против неброски с места с расстояния 6 – 7 м. Учебная игра
66	Броски в движении	технику изучаемых приемов	2	Броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра