

Рассмотрено на МО
Руководитель МО
_____ Р.А.Гильфанова
Протокол № 1 от
«22» августа 2025 г.

Согласовано
Заместитель
директора по УР
_____ Р.Ф. Миннахметова
«22» августа 2025 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Джалильская гимназия»
_____ Г.Н.Булатова
Приказ № 86 от
«25» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности по ФГОС «Баскетбол»
спортивно - оздоровительного направления для 9-11 классов
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Джалильская гимназия» Сармановского муниципального района РТ

Составитель: учитель
физической культуры высшей
квалификационной категории
Якупов Р.Р.

2025-2026 учебный год

1. Пояснительная записка

1.1. Введение

Рабочая программа внеурочной деятельности “Баскетбол” предназначена для спортивно-оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 9—11 классах.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры, здоровья учащихся составлен на основе авторской программы Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, - М.: Просвещение, 2013. -112с.

1.2. Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся 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 учащихся, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” носит образовательно-воспитательный характер и направлена на **цель:**

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

1.3. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” предназначена для учащихся 9-11 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Формы проведения занятия и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической.
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 в баскетбол по правилам.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры, здоровья учащихся.

1.4. Содержание программы и методические рекомендации

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” предназначен для учащихся 9-11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 9-11 классы - 35 часов 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.

2. Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” является формирование следующих умений:

- **определять** и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД.

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать** и **понимать** речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём 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 учащихся, 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 учащихся к собственному здоровью.

2.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” учащиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

2.2. В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” учащиеся смогут получить знания:

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу.

3. Тематическое планирование

Тематическое планирование 9-11 класс

№	Тема	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
1	Передачи мяча	3	Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности.
2	Перехваты мяча	3	
3	Броски мяча в кольцо	6	

4	Совершенствовать технику владения мячом.	4	Описывать технику прыжка в верх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину , анализировать правильность выполнения , находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.
5	Двусторонняя учебная игра	8	
6	Групповые тактические действия в нападении, защите	4	
7	Командные тактические действия в нападении и защите	3	
8	Физическая подготовка в процессе занятия.	4	
Итого 35 часов.			

4. Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	05.09	
2	Ведение мяча со сменой ритма движения	12.09	
3	Ведение мяча с изменением направления движения	19.09	
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	26.09	
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	03.10	
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	10.10	
7	Передача мяча в движении приставным шагом.	17.10	
8	Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением.	24.10	
9	Передачи мяча в игре.	07.11	

10	Передачи мяча в игре.	14.11	
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	21.11	
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	28.11	
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	05.12	
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	12.12	
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	19.12	
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.	26.12	
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.	09.01	
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	16.01	
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	23.01	
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	30.01	
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	06.02	
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	13.02	
23	Индивидуальные действия в защите в игре. Зонная защита.	20.02	
24	Индивидуальные действия в защите в игре. Личная защита.	27.02	
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.	05.03	
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	12.03	
27	Броски мяча в корзину с двух шагов правой и левой рукой.	19.03	
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	02.04	
29	Броски мяча в корзину после передач. Учебная игра.	09.04	
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	16.04	
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	23.04	
32	Учебная игра. Личная защита.	30.04	
33	Учебная игра. Личная защита.	07.05	

34	Учебная игра. Личная защита.	14.05	
35	Учебная игра. Личная защита.	21.05	

Календарно-тематическое планирование 10 класс

№	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	05.09	
2	Ведение мяча со сменой ритма движения	12.09	
3	Ведение мяча с изменением направления движения	19.09	
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	26.09	
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	03.10	
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	10.10	
7	Передача мяча в движении приставным шагом.	17.10	
8	Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением.	24.10	
9	Передачи мяча в игре.	07.11	
10	Передачи мяча в игре.	14.11	
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	21.11	
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	28.11	
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	05.12	
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	12.12	
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	19.12	
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.	26.12	
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.	09.01	
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	16.01	
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	23.01	

20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	30.01	
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	06.02	
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	13.02	
23	Индивидуальные действия в защите в игре. Зонная защита.	20.02	
24	Индивидуальные действия в защите в игре. Личная защита.	27.02	
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.	05.03	
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	12.03	
27	Броски мяча в корзину с двух шагов правой и левой рукой.	19.03	
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	02.04	
29	Броски мяча в корзину после передач. Учебная игра.	09.04	
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	16.04	
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	23.04	
32	Учебная игра. Личная защита.	30.04	
33	Учебная игра. Личная защита.	07.05	
34	Учебная игра. Личная защита.	14.05	
35	Учебная игра. Личная защита.	21.05	

Календарно-тематическое планирование 11 класс

№	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	05.09	
2	Ведение мяча со сменой ритма движения	12.09	
3	Ведение мяча с изменением направления движения	19.09	
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	26.09	
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	03.10	

6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	10.10	
7	Передача мяча в движении приставным шагом.	17.10	
8	Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением.	24.10	
9	Передачи мяча в игре.	07.11	
10	Передачи мяча в игре.	14.11	
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	21.11	
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	28.11	
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	05.12	
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	12.12	
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	19.12	
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.	26.12	
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.	09.01	
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	16.01	
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	23.01	
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	30.01	
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	06.02	
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	13.02	
23	Индивидуальные действия в защите в игре. Зонная защита.	20.02	
24	Индивидуальные действия в защите в игре. Личная защита.	27.02	
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.	05.03	
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	12.03	
27	Броски мяча в корзину с двух шагов правой и левой рукой.	19.03	
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	02.04	
29	Броски мяча в корзину после передач. Учебная игра.	09.04	

30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	16.04	
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	23.04	
32	Учебная игра. Личная защита.	30.04	
33	Учебная игра. Личная защита.	07.05	
34	Учебная игра. Личная защита.	14.05	
35	Учебная игра. Личная защита.	21.05	

5. Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, - М.: Просвещение, 2013. -112с.: ил. -(Работаем по новым стандартам).
2. Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М., “Просвещение”, 1976. 111 с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. - М.: Советский спорт. 2005. -112 с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011. -61 с. - (Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 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”, 2001. -480 с.