

Приложение 3  
к основной общеобразовательной  
программе – образовательной программе  
основного общего образования МАОУ  
СОШ № 8

Принята  
Педагогическим советом  
МАОУ СОШ № 8  
протокол от 27.08.2025 № 23-ПС/2024-2025

Утверждена  
Директор МАОУ СОШ № 8  
С.В. Елсукова  
приказ от 27.08.2025 № 205-О



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по курсу внеурочной деятельности «Баскетбол»  
Срок реализации: 2 года  
Класс: 7-8

Североуральский муниципальный округ  
2025 год

## Оглавление

1.	Результаты освоения курса внеурочной деятельности	2
2.	Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	2
3.	Тематическое планирование	3

### 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

1. Формирование первоначальных представлений о значении баскетбол для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

2. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

**Баскетбол.** Баскетбол как система разнообразных форм занятий по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, упражнения на внимание, ловкость и координацию, прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Правила предупреждения травматизма во время занятий волейболом: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Передача мяча; ловля и передача мяча в парах; ведение мяча с разной высотой отскока, передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, учебная игра.

**Из истории баскетбола.** История развития баскетбола и первых соревнований.

Особенности разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

**Баскетбол,** её влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных качеств баскетбола: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### Способы деятельности баскетбол

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурнооздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Формы организации:** групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия.

#### **Виды деятельности:**

- работа по индивидуальным планам;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.
- проведение самостоятельных занятий.

### **3. Тематическое планирование**

#### **7 класс**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Инструктаж по ТБ. Становление баскетбола как вида спорта. Последовательность и этапы обучения баскетболистов. Общие основы правила игры баскетбола.	1
2	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Правила контроля за нагрузкой. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Обучение стойке баскетболиста и технике перемещений.	1
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх. Передвижения в защитной стойке. Игры с ведением мяча	3
4	Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Передачи мяча двумя руками от груди.	2
5	Характеристика физических качеств силы, быстроты и выносливости, общие основы их воспитания. Повороты, стоя на месте (вперед, назад). Эстафеты с мячом.	1
6	Понятие «утомление» и «переутомление». Активный и пассивный отдых как средство восстановления активной деятельности организма. Ловля мяча двумя руками «высокого мяча». Передачи мяча двумя руками сверху.	1
7	Обучение ведению мяча с изменением направления движения, обводкой препятствий. Игра по упрощенным правилам баскетбола	3
8	Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Игра по упрощенным правилам баскетбола	1
9	Применение изученных защитных стояк и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего. Учебная игра.	1
10	Выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча.	3
11	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Штрафной бросок. Учебная игра.	2
12	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча. Учебная игра. Броски с точек	2

13	Переключение от действия в нападении к действию в защите. Учебная игра.	2
14	Действия 1-го защитника против 2-х нападающих. Учебная игра.	3
15	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	2
16	Вырывание и выбивание. Защитные действия против игрока с мячом. Учебная игра.	2
17	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2
18	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра.	3
19	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в двойках.	3
20	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.	5
21	Пробегание отрезков из различных и.п. Прыжки в глубину с последующим выпрыгивание вверх.	2
22	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	2
23	Жесты судей. Вырывание и выбивание. Учебная игра.	2
24	Сочетание приёмов: ведение – передача – бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок. Учебная игра.	3
25	Закрепление навыков приёма и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага.	3
26	Защитные действия (1:1),(1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.	3
27	Совершенствование тактических и технических приёмов в соревнованиях.	10
	Итого:	68

### 8 класс

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Техника безопасности на занятиях. Повторение правил игры. Становление баскетбола как вида спорта. Последовательность и этапы обучения баскетболистов. Общие основы правила игры баскетбола.	1
2	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Правила контроля за нагрузкой. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Владение стойкой баскетболиста и технике перемещений.	1
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх. Передвижения в защитной стойке. Игры с ведением мяча	3
4	Игры, развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно – силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Передачи мяча двумя руками от груди.	2
5	Характеристика физических качеств силы, быстроты и выносливости, общие основы их воспитания. Повороты, стоя на месте (вперед, назад). Эстафеты с мячом.	1

6	Понятие «утомление» и «переутомление». Активный и пассивный отдых как средство восстановления активной деятельности организма. Ловля мяча двумя руками «высокого мяча». Передачи мяча двумя руками сверху.	1
7	Владение ведением мяча с изменением направления движения, обводкой препятствий. Владение индивидуальными тактическими действиями в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола	3
8	Владение индивидуальными тактическими действиями в защите и нападении. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Игра по упрощенным правилам баскетбола	3
9	Владение изученных защитных стояк и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего. Учебная игра.	3
10	Выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча. Игры, развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно – силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	2
11	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
12	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча. Броски с точек. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических и тактических действий. Учебная игра с заданиями.	2
13	Переключение от действия в нападении к действию в защите. Учебная игра.	1
14	Действия 1-го защитника против 2-х нападающих. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических и тактических действий. Учебная игра с заданиями.	3
15	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.	2
16	Вырывание и выбивание. Защитные действия против игрока с мячом. Учебная игра.	2
17	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2
18	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра.	3
19	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в двойках. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических и тактических действий. Учебная игра с заданиями.	3
20	Владение индивидуальными тактическими действиями в нападении и защите. Тактика игры – индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игры и эстафеты на закреплении технических приёмов и тактических действий. Судейство игры	3
21	Владение командными тактическими действиями в нападении и защите. Судейство игры. Учебная игра. Пробегание отрезков из различных и.п. Прыжки в глубину с последующим выпрыгивание вверх.	2
22	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	2
23	Жесты судей. Вырывание и выбивание. Учебная игра.	2
24	Сочетание приёмов: ведение – передача – бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок. Учебная игра.	4

25	Владение навыками приёма и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага.	3
26	Защитные действия (1:1),(1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.	3
27	Совершенствование тактическими и техническими приёмами в соревнованиях. Судейство игры	10
	Итого:	68

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997421

Владелец Елсукова Светлана Владимировна

Действителен с 08.09.2024 по 08.09.2025