государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №3 городского округа Чапаевск Самарской области

РАССМОТРЕНО	ПРОВЕРЕНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании Педагогического совета ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск протокол № 18 от «28 » августа 2026 г	Куратор ВР Ретина Е.А. «28» августа 2026г	директор ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск Е.А. Кочеткова приказ № 41-од от «28» августа 2026г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Баскетбол» Класс 7-9

Чапаевск 2026

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Письма Минпросвещения России от 17.06.2022г. №03-871 «Об организации занятий «Нравственные основы семейной жизни»
- Письма Минпросвещения России от 05.07.2022 № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- основной образовательной программы ООО (2021 г.) ОО
- Плана внеурочной деятельности ОО на 2022-2023 учебный год

Цель курса: создание условий для мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни,

формирование потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека,

создание условий для мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни,

формирование потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

формирование установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей;

способствовать решению проблемы повышения двигательной активности школьников и развитию физических качеств, повышению функциональных возможностей организма;

З**адачи:** 1. формировать установки на ведение здорового образа жизни;

2. развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
3. обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
4. формировать представления о факторах, оказывающих влияние на здоровье – правильном питании и его режиме, рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни, влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
5. развивать навыки конструктивного общения;
6. обучать правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
7. обучать умению оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему;
8. научить использовать полученные знания в повседневной жизни.
9. понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
10. овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий;
11 приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
12 формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Взаимосвязь с программой воспитания.

Педагогической основой цикла внеурочных занятий «баскетбол» стали идеи ценностно-ориентированного воспитания, междисциплинарного подхода к реализации содержания образования.

Это проявляется: в особой значимости личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, направленной на развитие ценностного отношения школьников к своей родине - России, населяющим ее людям, ее уникальной истории, богатой природе и великой культуре.

Данные занятия с обучающимися должны быть направлены на формирование соответствующей внутренней позиции личности школьника, необходимой ему для конструктивного и ответственного поведения в обществе, на возможность включения обучающихся в деятельность, организуемую образовательной организацией и обеспечивающую большую их вовлечённость в совместную с педагогом и другими участниками деятельность (проведение творческих конкурсов и др.)

Формы организации занятий:

Занятие включают в себя теоретическую и практическую части.

Занятие может проходить в виде:

1) вводных занятий – первые уроки, где часть времени посвящается рассказу об игре, о укреплении здоровья, о предстоящих занятиях, о требованиях к учащимся, проводится инструктаж по Т.Б.

2) занятий по изучению нового материала, на которых основное внимание уделяется обучению новым движениям.

3) занятий по совершенствованию изученного материала – большая часть времени отводится технике выполнения движений в различных условиях.

4) игровых, соревновательных занятий – применение изученных технических и тактических приемов в игре..

Содержание изучаемого курса

Перемещения Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

Передачи мяча

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх. Передача сверху двумя руками в прыжке. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками. Передача двумя руками в парах.

Тактические игры

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты

Планируемые результаты.

Личностные результаты

• активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• осознавать и распространять информацию о необходимости ведения здорового образа жизни;

• проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• уметь оценивать ситуацию на основе общечеловеческих и российских ценностей;

• оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

• овладение составляющими проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, делать выводы и заключения, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;

• умение анализировать и оценивать информацию и результаты собственного труда; деятельность, деятельность в группе и выступать в роли участника, организатора.

Метапредметные результаты

Познавательные:

• умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
• формулировать цепочки правил;
• представлять информацию в различных формах: текст, таблица, схема, план, презентация;
• овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;

Регулятивные:
• способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;
• уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения еѐ цели;
• овладение составляющими проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, делать выводы и заключения, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
• умение анализировать и оценивать информацию и результаты собственного труда;

Коммуникативные:
• умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.
• умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
• умение организовывать самостоятельную деятельность, деятельность в группе и выступать в роли участника, организатора.

Предметные результаты

знать:
• основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
• способы сохранения и укрепление здоровья;
• особенности воздействия двигательной активности на организм человека; • основы рационального питания;
• влияние режима питания на здоровье;
• правила оказания первой помощи;
• и соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
• влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
• значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

уметь:
• составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
• выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
• использовать средства профилактики ОРВИ, клещевого энцефалита;
• определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
• заботиться о своем здоровье;
• оказывать первую медицинскую помощь при отравлении, укусах насекомых, клещей, змей;
• находить выход из стрессовых ситуаций.

Формы и режим занятий:

Программа предназначена для обучающихся 8-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

Формы проведения занятия: беседы, подготовительные упражнения, игры.

Результаты реализации воспитательного потенциала занятий:

1 установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

2 побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации, «Правила внутреннего распорядка обучающихся»;

3 привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

4 применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, уроков-путешествий, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, уроков-диспутов, урок-конференция, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.

Итоговый контроль:

Оценка знаний и умений обучающихся проводится с помощью итогового теста, который

включает 12 вопросов после раздела программы «баскетбол», выполнение практического задания по разделу «баскетбол», также в конце обучения каждого раздела программы включены соревновательные, товарищеские, матчевые встречи для овладения изученными приемами непосредственно в игре.

Календарно- тематическое планирование

№	Наименование тем	Количество часов	Вид деятельности
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Эстафета с баскетбольным мячом.	1	беседа, учебная игра
2	Правила игры в баскетбол. Учебная игра. Эстафета с баскетбольным мячом.	1	беседа, учебная игра
3	Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра. Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	рассказ, показ учителем,

			выполнение учащимися
4	Действия без мяча: имитация броска мяча от плеча. Игра. Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
5	Правила игры в баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча. Ведение на месте и в движении. Учебная игра.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
6	Передача мяча: двумя руками сверху и снизу. Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебная игра.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
7	Передача мяча: двумя руками сверху и снизу. Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебная игра.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
8	Правила игры в баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча. Ведение на месте и в движении. Учебная игра.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
9	Передача мяча: сверху двумя руками с места. Бросок мяча одной рукой от плеча. Ведение на месте и в движении. Учебная игра.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
10	Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Штрафной бросок. Ведение на месте и в движении. Игра.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
11	Передача мяча: из зоны в зону. Штрафной бросок. Ведение на месте и в движении. Учебная игра.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
12	Передача мяча: из глубины площадки одной рукой. Ведение на месте и в движении. Учебная игра. Штрафной бросок.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
13	Передача мяча: снизу двумя руками с места. Штрафной бросок. Ведение на месте и в движении. Учебная игра.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
14	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Штрафной бросок. Игра.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
15	Передача мяча: сверху из глубины площадки. . Штрафной бросок. Ведение на месте и в движении. Учебная игра.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
16	Прием мяча и передача мяча. Бросок одной от плеча. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
17	Передача мяча: сверху из глубины площадки. Штрафной	1	рассказ, показ

	бросок. Ведение на месте и в движении. Учебная игра.		учителем, выполнение учащимися
18	Прием мяча: сверху двумя руками и бросок двумя от груди. Ведение на месте и в движении. Учебная игра.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
19	Прием мяча и передача мяча. Бросок одной от плеча. . Штрафной бросок. Игра. Учебная игра	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
20	Прием мяча и передача мяча. Бросок одной от плеча. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
21	Прием мяча и передача мяча. Бросок одной от плеча. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
22	Прием мяча и передача мяча. Бросок одной от плеча. Штрафной бросок. Ведение на месте и в движении. Учебная игра. Учебная игра.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
23	Прием мяча и передача мяча. Бросок одной от плеча. . Штрафной бросок. Игра.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
24	Прием мяча и передача мяча. Бросок одной от плеча. . Штрафной бросок. Ведение на месте и в движении. Учебная игра.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
25	Прием мяча и передача мяча. Бросок одной от плеча. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
26	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ Передачи мяча. Ведение на месте и в движении. Учебная игра.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
27	. Индивидуальные тактические действия: выбор и способ Передачи мяча. Ведение на месте и в движении. Учебная игра.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
28	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ Передачи мяча. Учебная игра.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
29	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ Передачи мяча. Ведение на месте и в движении. Учебная игра.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
30	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ Передачи мяча. Учебная игра.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися

31	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ Передачи мяча. Учебная игра.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
32	Защитные действия игроков. Прием и передача мяча в движении. Игра.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
33	Защитные действия игроков. Прием и передача мяча в движении. Игра.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися
34	Система игры в защите. Соревнования между групп.	1	рассказ, показ учителем, выполнение учащимися

Учебно-методическое обеспечение курса.

1. Е.Л. Гордияш, «Физическое воспитание в школе». Волгоград: «Учитель», 2008г.
2. Е.И. Колусева, «Физическая культура: сборник материалов по реализации Федерального компонента государственного стандарта общего образования в общеобразовательных учреждениях Волгоградской области». Волгоград: «Учитель», 2006г.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования, Москва, 2011г. 7. Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников», зарегистрированный в Минюсте от 02 февраля 2011 года, № 19676.
4. Положение о рабочей программе; «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ СаНПиН2.4.2.2821 – 10 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. № 189)