



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Тольятти  
«Гимназия № 77»

445044, Россия, Самарская обл., г.о. Тольятти, ул. Ворошилова, 3.  
Телефон: 36-23-52

**ПРИНЯТО**

На педагогическом совете  
протокол № 1 от 28.08.2025г .

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБУ «Гимназия №77»  
\_\_\_\_\_  
Т.А. Усиевич  
Приказ № 93/2 от 28.08.2025 г.

**Программа  
курса внеурочной деятельности  
спортивный клуб «Баскетбол»  
для 10-11 классов**

г.о. Тольятти 2025 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При составлении данной программы использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10» «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 N 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован в Минюсте России 05.07.2021 N64101);
- Информационное письмо МОиН РФ №03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1577 «О внесении изменений в ФГОС ООО»;
- Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
- Письмо МОиН Самарской области от 17.02.2016 №МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности».

Программа внеурочной деятельности «Баскетбол» составлена на основе образовательной программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Комплексная программа физического воспитания. - М., Просвещение, 2016 и А.П. Матвеева. Физическая культура. Рабочие программы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2014

Актуальность программы курса внеурочной деятельности «Баскетбол» заключается в том, что у физически здоровых детей есть высокая потребность в двигательной активности.

Форма организации курса «Баскетбол» – спортивная игра, что позволяет объединить детей на основе интереса к подвижным играм.

Программа курса построена таким образом, что обучающиеся реализуют потребность в двигательной активности при разнообразной физической деятельности, укрепляют и сохраняют свое здоровье при постепенном усилении физической и мышечной нагрузки.

Цель курса внеурочной деятельности «Баскетбол»: снятие утомляемости и повышение умственной работоспособности.

Для реализации поставленной цели курс решает следующие задачи:

- комфортная адаптация учеников в школе;
- устранение мышечной скованности;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формирование установок здорового образа жизни;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям;
- формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

В основе программы курса внеурочной деятельности «Баскетбол» лежат ценностные ориентиры, достижение которых определяется воспитательными результатами. Программа курса обеспечивает достижение воспитательных результатов первого, второго и третьего уровней.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

### Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; – уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

### Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» учащиеся должны:

#### **знать**

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий по баскетболу;
- название разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- упражнения на развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания 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;
- уметь**
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по баскетболу;
  - выполнять технические приемы и тактические действия;
  - контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма)
  - на занятиях по баскетболу; играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
  - демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
  - проводить судейство по баскетболу.

**Эффект:** участие в соревнованиях школьного и районного уровня, судейство школьных соревнований.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **Основы знаний**

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу.

Терминология в баскетболе.

Техника выполнения игровых приемов.

Тактические действия в баскетболе.

Правила соревнований по баскетболу.

Жесты судей.

### **Передвижения и остановки без мяча**

Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево

Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед.

Скоростные рывки из различных исходных положений

Остановки: двумя шагами, прыжком Прыжки, повороты вперед, назад

Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)

### **Ловля мяча**

Ловля мяча:

- двумя руками на уровне груди;
- двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)

### **Передачи мяча**

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении

Передача мяча одной рукой от плеча

Передача мяча двумя руками сверху

### **Ведение мяча**

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)

Ведение мяча с изменением скорости передвижения

Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении) Ведение мяча в движении с переводом на другую руку

Ведение мяча с изменением направления движения Ведение мяча с обводкой препятствий

### **Броски мяча**

Бросок мяча двумя руками от груди с места

Бросок мяча одной рукой от плеча с места

Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения

Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке

**Штрафной бросок**

**Отбор мяча**

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении

Вырывание мяча из рук соперника

Накрывание мяча при броске

**Отвлекающие приемы (финты)**

Финты без мяча

Финты с мячом

**Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом**

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо

Сочетание приемов с броском мяча в кольцо

**Тактика игры**

Индивидуальные действия в нападении и защите

Групповые действия в нападении и защите:

- взаимодействие двух игроков;
- взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2Х1);
- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2Х2)
- взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;
- взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3Х2);
- взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка») Двусторонняя учебная игра

**Подвижные игры и эстафеты**

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

Игры, развивающие физические способности

**Физическая подготовка**

Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

**Судейская практика**

Судейство игры в баскетбол

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 7 класс

№ п/п	Тема	Количество часов			ЭОР
		Всего	Теория	Практика Спортивн ая игра	
1	Основы знаний	2	2	–	
2	Передвижения и остановки без мяча	3	1	2	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
3	Ловля мяча	3	–	3	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
4	Передача мяча	3	–	3	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
5	Ведение мяча	4	1	3	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
6	Броски мяча	4	1	3	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
7	Отбор мяча	2	–	2	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
8	Отвлекающие приемы (финты)	2	1	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2	–	2	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
10	Тактика игры	4	2	2	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
11	Подвижные игры и эстафеты	1	–	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
12	Физическая подготовка	2	–	2	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
13	Судейская практика	2	–	2	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
<b>Итого</b>		<b>34</b>	<b>8</b>	<b>26</b>	

### 8 класс

№ п/п	Тема	Количество часов			ЭОР
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	2	2	–	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
2	Передвижения и остановки без мяча	3	1	2	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
3	Ловля мяча	2	–	2	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
4	Передача мяча	3	–	3	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
5	Ведение мяча	3	1	2	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
6	Броски мяча	4	1	3	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
7	Отбор мяча	2	–	2	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
8	Отвлекающие приемы (финты)	3	1	2	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2	-	2	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
10	Тактика игры	4	2	2	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
11	Подвижные игры и эстафеты	1	-	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
12	Физическая подготовка	3	-	3	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
13	Судейская практика	2	-	2	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
<b>Итого</b>		<b>34</b>	<b>8</b>	<b>26</b>	

### 9 класс

№ п/п	Тема	Количество часов			ЭОР
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	2	2	-	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
2	Передвижения и остановки без мяча	3	1	2	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
3	Ловля мяча	3	-	3	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
4	Передача мяча	3	-	3	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
5	Ведение мяча	4	1	3	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
6	Броски мяча	3	1	2	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
7	Отбор мяча	2	-	2	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
8	Отвлекающие приемы (финты)	3	1	2	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2	-	2	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
10	Тактика игры	3	1	2	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
11	Подвижные игры и эстафеты	1	-	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
12	Физическая подготовка	3	-	3	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
13	Судейская практика	2	-	2	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
<b>Итого</b>		<b>34</b>	<b>7</b>	<b>27</b>	