

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 4 п.г.т. Сосьва

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

М.А.Меркушина

Протокол № 1 от «28»
августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Методический совет

Н.В.Болдырева

Протокол № 1 от «28»
августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ

№ 4 п.г.т. Сосьва

М.А.Меркушина
Приказ № 31-от от «01»
сентября 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
спортивно-оздоровительного направления
«ФУТБОЛ»
на 2025– 2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

п.г.т. Сосьва 2025 год

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»;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленные письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- основной образовательной программы ФГОС ООО общего образования 5-6 классов, утвержденной приказом от 30.08.23г.№ 189, в том числе с учетом рабочей программы воспитания.

Цель программы: оптимизировать двигательную активность школьников во внеурочное время.

Для реализации этой поставлены следующие задачи:

1. познакомить учащихся со спортивной игрой «Баскетбол» и возможностью использовать её при организации досуга;
2. формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
3. воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к спортивным играм, как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Место учебного курса в плане внеурочной деятельности является компонентом внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол»: учебный курс предназначен для обучающихся 7–8-х классов; рассчитан на 1 час в неделю.

Описание места курса программы внеурочной деятельности "Баскетбол"

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» предназначена для учащихся 7-8 классов. Рассчитана на 34 занятия по 1 часу в неделю. 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.

Формы занятий: игра, беседа, видео уроки по баскетболу, соревнования в зачет школьной спартакиады.

Виды деятельности: познавательная, конструктивная, спортивные игры.

Формы подведения итогов – сдача нормативов по ОФП, СФП, участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня.

Занятия проводятся в спортивном зале.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса 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.

Содержание курса программы внеурочной деятельности «Баскетбол»

Таблица 1

Примерное распределение учебного материала по баскетболу во внеурочной деятельности учащихся

№	Учебный материал		
Перемещения			
1	Стойка игрока (исходные положения)		
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		
Передачи мяча			
1	Передача от плеча		
2	Передача от груди		
3	Передача из-за головы		
4	Передача в движении		
5	Передача на месте и в движении		
Подбор мяча			
1	Перехват мяча в нападении, на чужом щите.		
2	Перехват мяча в защите, на своём щите.		
3	Коллективный перехват мяча.		
Перехват мяча			
1	Перехват мяча при передаче.		
2	Перехват мяча при ведении.		
Броски мяча в кольцо			
1	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в кольцо.		
2	Ведение, два шага, бросок в кольцо.		
3	Броски в кольцо “из под кольца”.		
4	Броски в кольцо по трёх секундной зоне.		
5	Штрафной бросок.		

Тактические игры		
1	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	
2	Групповые тактические действия в нападении и защите	
3	Командные тактические действия в нападении и защите	
4	Двухсторонняя учебная игра	
Подвижные игры и эстафеты		
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	
2	Игры развивающие физические способности	
Физическая подготовка		
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	
Судейская практика		
1	Судейство учебной игры в баскетбол	

Планируемые результаты изучения учащимися курса программы внеурочной деятельности.

Личностные результаты	Мета предметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> • Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; • Готовность к преодолению трудностей; • Целеустремленность и настойчивость в достижении целей, жизненного оптимизма; • Ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> • Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения • Оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований. 	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять простейшие комбинации; • играть по правилам в спортивную игру баскетбол; • самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования; • планирование занятий физическими упражнениями в
	режиме дня,	

		организации отдыха и досуга.
--	--	---------------------------------

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;

Тематический план

спортивно-оздоровительного направления «Баскетбол»

Тематическое планирование 7 класс

№	Тема	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
1	Перемещения	10	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. 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
2	Верхняя передача мяча	5	
3	Нижняя передача мяча	5	
4	Ведение мяча	5	
5	Броски мяча в кольцо	5	
6	Подвижные игры и эстафеты	4	
7	Физическая подготовка в процессе занятия.		

	Итого 34 часа.	34	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.
--	----------------	----	---

Тематическое планирование 8 класс

№	Тема	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
1	Индивидуальные тактические действия в защите.	10	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. 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.
2	Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении	5	
3	Передачи мяча	5	
4	Ведение мяча	5	
5	Броски мяча в кольцо	7	
6	Двусторонняя учебная игра	2	
7	Физическая подготовка в процессе занятия.		
	Итого 34 часа.	34	

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№	Тема занятия	Дата	часы
1	Разучивание стойка игрока (исходные положения)		1 ч
2	Стойка игрока (исходные положения)		1 ч
3	Разучивание перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		1 ч

4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		1 ч
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		1 ч
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		1 ч
7	Игровое занятие		1 ч
8	Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		1 ч
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		1 ч
10	Эстафеты с различными способами перемещений.		1 ч
11	Разучивание передачи мяча		1 ч
12	Верхняя передача мяча		1 ч
13	Нижняя передача мяча		1 ч
14	Игровое занятие.		1 ч
15	Разучивание верхняя передача мяча.		1 ч
16	Верхняя передача мяча в парах		1 ч
17	Нижняя передача мяча в парах.		1 ч
18	Игровое занятие.		1 ч
19	Разучивание: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.		1 ч
20	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита.		1 ч
21	Ведение мяча, два шага, бросок мяча в кольцо от щита.		1 ч
22	Ведение мяча с броском в кольцо с право, с лево и по центру на кольцо.		1 ч
23	Игровое занятие.		1 ч
24	Ведение мяча с разной высотой отскока		1 ч
25	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении		1 ч
26	Броски мяча одной рукой от плеча с места		1 ч
27	Игровое занятие		1 ч
28	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением		1 ч
29	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением		1 ч
30	Бросок мяча после остановки		1 ч
31	Игровое занятие.		1 ч
32	Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением		1 ч
33	Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением		1 ч

34	Персональная опека игрока		1 ч
	Учебная игра мини-баскетбол (в ходе занятий)		
	Всего в год		34ч

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№	Тема занятия	Дата	часы
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.		1 ч
2	Ведение мяча со сменой ритма движения		1 ч
3	Ведение мяча с изменением направления движения		1 ч
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.		1 ч
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.		1 ч
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.		1 ч
7	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным.		1 ч
8	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлением.		1 ч
9	Передачи мяча в игре.		1 ч
10	Передачи мяча в игре.		1 ч
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.		1 ч
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.		1 ч
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.		1 ч
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.		1 ч
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.		1 ч
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.		1 ч
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.		1 ч
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.		1 ч
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.		1 ч
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.		1 ч
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.		1 ч
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.		1 ч
23	Индивидуальные действия в защите в игре.		1 ч
24	Индивидуальные действия в защите в игре.		1 ч
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.		1 ч
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.		1 ч
27	Броски мяча в корзину с двух шагов правой и левой рукой.		1 ч

28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.		1 ч
29	Броски мяча в корзину после передач.		1 ч
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.		1 ч
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.		1 ч
32	Учебная игра.		1 ч
33	Учебная игра.		1 ч
34	Учебная игра.		1 ч
	Всего в год		34ч

Список литературы

1. **Голомазов, В.А.**]: Баскетбол в школе. [Текст]: Пособие для учителя. с авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников - М.:“Просвещение”, 1976. - 111 с.
2. **Киселев П.А.**,: Справочник учителя физической культуры [Текст] / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.
3. **Колодиницкий , Г.А.**, : Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол [Текст]: уч. пособие для учителей и методистов/ Сост Г.А. Колодиницкий В.С., Кузнецов - М.: Просвещение, 2013. -112с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).
4. **Кузнецов, В.С.**: Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе: библиотека учителя физической культуры/ В. С. Кузнецов, Г.А. Колодиницкий.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, - 2003. - 176 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. **Холодов, Ж.К.**, : Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]. Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - Холодов Ж.К - М.: Издательский центр “Академия”, 2001. - 480 с.