

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 9 г. Бирска
муниципального района Бирский район РБ**

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического
совета
Протокол №1 от 27.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Врио директора МБОУ СОШ № 9 г. Бирска



Хафизова Ф.М.
Приказ №207-К от «27» 08 2025

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
для обучающихся 8-9 классов**

Составитель: Иванова М.М.

Бирск 2025

Пояснительная записка

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане	Курс изучается в процессе реализации внеурочной деятельности в 8-9х классе в форме секции.		
Общая характеристика	Настоящая программа составлена с учетом психологических, физиологических, возрастных и функциональных особенностей обучающихся, имеет не только развивающее значение, но и воспитательное. Занятия помогут обогатить знания, умения и навыки учащихся, в области игры «баскетбол», совершенствовать их в процессе тренировок и соревнований. Практическое значение программы состоит в том, что учащиеся смогут повысить уровень физической и теоретической подготовки, соревновательной практики. Занятия в группе помогут учащимся приобрести потребность в ведении здорового образа жизни и отказа от вредных привычек, а также социализироваться, как личность, в коллективе спортсменов.		
Планируемые результаты изучения курса	Личностные результаты - формирование нравственных принципов, системы ценностных отношений личности к себе и другим людям; - формирование культуры общения и поведения в социуме; - воспитание потребности к ведению здорового образа жизни; - воспитание потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.	Метапредметные результаты - развитие мыслительных процессов, воображения; - активизация способности эмоционально воспринимать окружающий мир; - понимание учебной задачи, сформулированной педагогом; - планирование своих действий как последовательно выстроенных этапов работы; - осуществление контроля и коррекции результатов своей деятельности, анализ причины успеха и неудачи; - осуществление самоконтроля, оценка собственного поведения и поведения окружающих.	Предметные результаты .- изучение основных правил игры в баскетбол; - овладение навыками выполнения основных технических элементов игры в баскетбол; - овладение навыками тактических индивидуальных и командных действий игрока в защите и нападении; - приобретение основных физических качеств баскетболиста: координации, ловкости, прыгучести, скоростных качеств и скоростной выносливости; - овладение навыками тактического разнообразия ведения игры.
Содержание предмета	8 класс Роль физической культуры и спорта в обществе и формирование личности, социальное значение спорта, сведения о строении и функциях организма, влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, правила игры в баскетбол, мини-футбол, волейбол, оборудование и инвентарь, правила		

пользования им, состояние и развитие баскетбола в России, основы техники и тактики игры в баскетбол, установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведённых игр, организация и проведение соревнований.

Общая физическая подготовка: гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения, спортивные игры подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка: 1 упражнения для развития скоростных качеств: бег с ускорениями 20-30м., челночный бег по 10-20 м., бег с ускорениями из различных исходных положений, ускорения лицом вперёд, спиной, броски и ловля баскетбольного мяча у стены, в парах – скоростные толчки набивного мяча, подвижные и спортивные игры. Передвижение приставными шагами назад, вправо, влево, прыжки с доставанием подвешенных предметов (мячей, шариков).

2 Упражнения для развития силы: броски и ловля набивного мяча (1 кг), в парах - ловля и бросок набивного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре о стенку, пол, толчком, сгибание и разгибание туловища с набивным мячом до 2 кг, прыжки на одной ноге, спрыгивания с высоты 40-50 см. с последующим запрыгиванием на возвышение, игры «Перетяни за черту», «За-на», «Вызов номеров», «Точно пробей».

3 Упражнения для развития выносливости с использованием подвижных игр.

4 Упражнения для развития ловкости: подбрасывание и ловля малого мяча, лёжа на животе, ловля и передачи мяча в положении сидя на полу, бросок мяча в стену, поворот на 360град., поймать отскочивший мяч.

5 Упражнения для развития гибкости: наклоны, махи, повороты в различных исходных положениях.

6 Упражнения для развития физических качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча в кольцо: сгибание и разгибание в лучезапястном суставе, круговые движение кистями, одновременное и попеременное отталкивание от стены руками, в упоре лёжа передвижение по кругу на руках (носки на одном месте), ходьба на руках («Тачка»), упражнения с гантелями, с кистевым эспандером, сжатие резинового мяча, передачи набивного мяча из исходных положений на спине, на животе, сидя.

7 Упражнения для развития физических качеств, необходимых при выполнении ведения: ведение мяча правой, левой рукой, В низкой, средней, высокой стойках. Ведение мяча с изменением направления, по прямой, с изменением высоты отскока, с переводом мяча из одной руки в другую за спиной, ведение двух мячей одновременно и попеременно.

9 класс

Техническая подготовка: 1 Перемещения. 2 Ловля и передача. 3 Ведение мяча. 4 Бросок мяча в кольцо. 5 Финты: без мяча, перемена направления движения, финты на проход.

Тактическая подготовка: 1 Тактические игры в нападении: а) нападение против зонной защиты: индивидуальные действия без мяча, уход с поворотом, командные действия, двойной заслон.

б) **нападение против личной защиты:** скрытый проход, взаимодействие двух. Трёх игроков, серия заслонов, двойной заслон.

в) быстрый прорыв: атака пересечения, быстрый прорыв длинной передачей, быстрый прорыв по трём коридорам.

2 **Тактика защиты:** а) личная защита: концентрированная защита в области штрафного броска, защита на половине площадки, защита на всей площадке.

б) зонная защита: 2-1-2, 2-3. 3-2, 1-3-1, 1-2-2, 2-2-1.

	в) сменная защита: 1) один лично, четыре в зоне. Расположение в зоне – 2-2, 1-2-1, 1-3. 2 два лично, три в зоне. Передняя линия игроков лично, задняя – зонно. Инструкторская и судейская практика. Восстановительные мероприятия.	
Основные виды учебной деятельности	Совершенствование знаний, умений и навыков игры в баскетбол. Разнообразные упражнения и задания для функциональной, теоретической и практической подготовки. Оздоровительные, восстановительные упражнения для повышения работоспособности и укрепления здоровья.	
Особенности группы	Учащиеся 8-9х классов	
Количество часов	8 класс	
	В неделю	0,5
	Итого в год	17
	9 класс	
	В неделю	1
	Итого в год	34

Календарно-тематическое планирование **8 класс**

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			План	Факт	
1.	Организационные вопросы. Техника безопасности. ОРУ в движении. Броски со средней дистанции.	1			
2.	Бег с переменной интенсивностью. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Броски с дальней дистанции.	1			
3.	Игра в футбол. Бег на скорость. Штрафной бросок.	1			
4.	Упражнения для развития силы и гибкости. Ведение, броски в движении. Финты и обводка.	1			
5.	Упражнения на скорость. Подбор мяча, отрыв, заслоны.	1			
6.	Упражнения для развития прыгучести. Вход в зону, скидка, добивание. Вырывание, выбивание. Перехват.	1			
7.	Передачи на месте и в движении. Ведение, отработка бросков.	1			
8.	Игра в регби. Броски с ближней дистанции. Отработка стандартных ситуаций.	1			
9.	Ведение. Броски в движении. Броски со средней дистанции. Защита. Нападение 1х1, 2х3, 1х2.	1			
10.	Броски с дальней дистанции. Подбор мяча, отрыв. Зонный прессинг.	1			
11.	Зонная защита, вырывание, выбивание, перехват.	1			
12.	Штрафной бросок. Финты и обводка. Зона 2-1-2.	1			
13.	Товарищеская встреча.	1			
14.	Броски со средней дистанции. Заслоны.	1			
15.	Вход в зону, скидка. Броски с дальней дистанции.	1			

16.	Отработка стандартов.	1			
17.	Скоростная подготовка. Броски с дальней дистанции в играх.	1			
	Общее количество часов	17			

Календарно-тематическое планирование
9 класс

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			План	Факт	
1.	Игра в ручной мяч. Штрафной бросок.	1			
2.	Упражнения на скорость. Подбор мяча, отрыв, добивание.	1			
3.	Заслоны. Подбор мяча (3х3). Игры с бросками.	1			
4.	Броски с ближней дистанции. Нападение 1х1, 2х1, 3х2.	1			
5.	Ведение, броски в движении, броски с дальней дистанции.	1			
6.	Подбор мяча, отрыв. Прессинг.	1			
7.	Вырывание, выбивание, перехват. Зонный прессинг.	1			
8.	Передачи с набивными мячами. Финты и обводка.	1			
9.	Броски с ближней дистанции. Контрольные нормативы.	1			
10.	Броски со средней дистанции. Вход в зону, скидка, добивание.	1			
11.	Броски с дальней дистанции. Отработка стандартов.	1			
12.	ОФП. Броски с ближней дистанции. Упражнения на силу и гибкость.	1			
13.	Бег с переменной интенсивностью. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Броски с дальней дистанции.	1			
14.	Бег на скорость, игра в футбол. Броски с дальней дистанции.	1			
15.	Упражнения на силу и гибкость. Отработка финтов и обводки. Штрафной бросок.	1			

16.	Финты и обводка. Подбор мяча, отрыв. Упражнения на скорость.	1			
17.	Вырывание, выбивание, перехват. Заслоны. Упражнения на координацию.	1			
18.	Передачи на месте. Упражнения для развития прыгучести. Вход в зону. Скидка, добивание (3х3).	1			
19.	Игра в футбол. Передачи на месте. Отработка стандартов (5х5).	1			
20.	Тактика в защите и нападении: 1х1, 2х3, 1х2.	1			
21.	Скоростная подготовка. Броски с дальней дистанции.	1			
22.	Упражнения на силу и гибкость. Отработка штрафного броска в играх и эстафетах.	1			
23.	Развитие скоростно-силовых качеств. Финты и обводка в игре.	1			
24.	ОФП. Игра в футбол. Стандарты в игре.	1			
25.	Беговая подготовка. Отработка ведения. Игра в защите и нападении (отработка тактических взаимодействий всей команды).	1			
26.	Подбор мяча, отрыв. Игра зонным прессингом.	1			
27.	Упражнения на силу гибкость. Вырывание, выбивание, перехват. Зонная защита 1-3-1, 2-3.	1			
28.	Упражнения для развития прыгучести. Броски с дальней дистанции. Игра зоной 1-3-1.	1			
29.	Игра в регби. Броски с дальней дистанции в играх.	1			
30.	Беговая подготовка. Броски с дальней дистанции.	1			
31.	Бег на скорость с мячом. Штрафной бросок в играх «Точно пробей», «21 очко». Учебная игра с разбором ситуаций.	1			
32.	Скоростная подготовка. Отработка финтов и обводки в 3-х. Игра в регби. Учебная игра в баскетбол.	1			
33.	Отработка штрафного броска. Отработка стандартов при зонной защите на 2-х щитах.	1			

34.	Упражнения для развития прыгучести. Броски с ближней дистанции. Футбол «сидя». Игра в защите 1х2, 2х3. Игра «зоной»	1			
	Общее количество часов	34			

Учебно-методическое обеспечение

Петерсон Т.Я. Мини-баскетбол. М.: «Физическая культура и спорт», 2013.

Вуден Д. Современный баскетбол. М.: Физкультура и спорт, 2017.