




МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
АДМИНИСТРАЦИЯ ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 9»  
ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

<p><b>«Рассмотрено»</b> Руководитель ШМО  /Монина К.Г./ Протокол № 1 от «30» августа 2023</p>	<p><b>«Согласовано»</b> Заместитель директора по УВР МОУ «СОШ № 9»  / Романова Н.С./ «30» августа 2023</p>	<p><b>«Утверждено»</b> Директор МОУ «СОШ № 9»  / Родионова/ Приказ № 139/од от «30» августа 2023</p>
--	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**предметной области «Физическая культура»**  
**«Баскетбол»**  
**для обучающихся 10-11-х классов**

Энгельс 2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» предназначена для организации внеурочной деятельности обучающихся среднего общего образования (10—11 классы).

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» в классах составлена в соответствии с:

- федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897;
- в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания, составлена на основе программы: Физическая культура. Примерные рабочие программы. Учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. 10— 11 классы (е изд. — М.: Просвещение, 2021г).

Программа внеурочной деятельности «Баскетбол» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Цель программы внеурочной деятельности** секции «Баскетбол»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, углубленное изучение спортивной игры - баскетбол.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- воспитание моральных и волевых качеств;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» для учащихся 10-11 классов рассчитана на 1 год из расчёта 70 часов в год. 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.

Отбор учащихся проводится в зависимости от их желания. В процессе занятий используются различные формы и методы организации, используя дифференцированный подход с учётом индивидуальных особенностей и способностей занимающихся: групповые, индивидуальные, командные.

Занятия будут проводиться в спортивном зале и на пришкольной площадке МОУ «СОШ № 9».

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в МОУ «СОШ № 9». Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

**Формы занятий:** игра, беседа, видеоуроки по баскетболу, соревнования в зачет школьной спартакиады.

Виды деятельности: познавательная, конструктивная, спортивные игры.

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

### **Методы и формы обучения**

*Словесные методы:*

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

*Наглядные методы:*

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

*Практические методы:*

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

*Формы обучения:*

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 10–11-х классов представлено в примерном учебном плане.

### **Планируемые результаты.**

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных и метапредметных результатов:

- **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.

### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения программы «Баскетбол» должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций, в том числе в части:

#### ***1. Патриотического воспитания:***

Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

#### ***2. Гражданского воспитания:***

Готовность к выполнению обязанностей гражданина, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; готовность поступать в своей жизни в соответствии с эталонами нравственного самоопределения, отражёнными в них; активное участие в спортивно-оздоровительной жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны, в том числе в качестве участников спортивных соревнований, оздоровительно-просветительских акций, праздничных мероприятий.

#### ***3. Духовно-нравственного воспитания:***

Ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность воспринимать виды спорта с учётом моральных и духовных ценностей, социально-исторических особенностей этики и эстетики; придерживаться принципов справедливости, взаимопомощи и творческого сотрудничества в процессе непосредственной спортивной деятельности, при подготовке различных спортивных мероприятий.

#### ***4. Эстетического воспитания:***

Восприимчивость к различным видам спорта, стремление видеть прекрасное в окружающей действительности, готовность прислушиваться к природе, людям, самому себе; осознание ценности творчества, таланта; осознание важности спорта как средства коммуникации и самовыражения; понимание ценности физической культуры.

#### ***5. Ценности научного познания:***

Ориентация на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной, социальной, культурной средой; овладение различными видами спорта, использование специальной терминологии.

#### ***6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:***

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;

#### ***7. Трудового воспитания:***

Установка на посильное активное участие в практической деятельности; трудолюбие в учёбе, настойчивость в достижении поставленных целей; интерес к практическому изучению профессий в сфере культуры и искусства; уважение к труду и результатам трудовой деятельности.

#### ***8. Экологического воспитания:***

Повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; участие в экологических проектах через различные формы спортивно-оздоровительной деятельности.

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;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу.

## Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Содержание данной программы рассчитано на систему занятий в неделю :1 занятие в неделю; продолжительностью занятия 2 часа (90 минут).

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 10–11-х классов представлено в примерном учебном плане.

### Учебный план секционных занятий по баскетболу

### Содержательное обеспечение разделов программы

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Всего часов
1.	<b>Теоретическая</b>	<b>3</b>
2.	<b>Техническая</b>	<b>30</b>
	2.1 Имитация упражнений без мяча	
	2.2 Ловля и передача мяча	
	2.3.Ведение мяча	
	2.4. Броски мяча	
3.	<b>Тактическая</b>	<b>12</b>
	3.1 Действия игрока в нападении	
	3.2 Действия игрока в защите	
4.	<b>Физическая</b>	<b>9</b>
	4.1 Общая подготовка	
	4.2 Специальная	
5.	<b>Участие в соревнованиях по баскетболу</b>	<b>14</b>
6.	<b>Тестирование</b>	<b>2</b>
7.	<b>Итого</b>	<b>70</b>

#### Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

#### Физическая подготовка

##### 1. **Общая физическая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы

препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

**2. Специальная физическая подготовка.** Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### **Техническая подготовка**

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

### **Тактическая подготовка**

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### **Методы и формы обучения**



**Словесные методы:**

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:**

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

**Практические методы:**

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

**Формы обучения:**

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Календарно-тематическое планирование  
курса внеурочной деятельности «Баскетбол»**

№ п/п	Содержание материала	Задачи	Количество во часов	Дата	
				план	факт
1	Медицинское обследование учащихся Техника безопасности	Выявление состояния здоровья учащихся	1		
2	Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов	Развитие и укрепление физических качеств учащихся	1		
3	Совершенствование упражнений ОФП	Совершенствование силы, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести.	1		
4	Зачетные требования	Контроль умений и навыков	1		
5	Правила техники баскетбола	Познакомить с многообразием и классификацией техники игры.	1		
6	Техника нападения. ОФП	Совершенствовать навыки ловли и передачи мяча, ведения, бросков по кольцу.	1		
7	Техника перемещений	Отрабатывать приемы перемещений	1		
8	Тактика перемещений. СФП	Совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков, остановки и поворотов.	1		

9	Техника владения мячом	Отрабатывать приемы ловли, передачи мяча	1		
10	Передача мяча двумя руками от груди. ОФП	Совершенствовать навыки передачи мяча двумя руками от груди	1		
11	Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола	Отрабатывать приемы передачи мяча	1		
12	Передача мяча двумя руками сверху. ОФП	Отрабатывать приемы передачи мяча	1		
13	Передача мяча одной рукой от плеча Техника безопасности	Совершенствовать приемы передачи мяча	1		
14	Передача мяча одной рукой сверху (крюком)	Совершенствовать приемы передачи мяча	1		
15	Передача мяча одной рукой снизу. ОФП	Совершенствовать приемы передачи мяча	1		
16	Передача мяча одной рукой за спиной	Совершенствовать приемы передачи мяча	1		
17	Передача мяча снизу назад	Отрабатывать приемы передачи мяча	1		
18	К.у. Приемы передачи мяча	Контроль умений выполнять приемы передачи мяча	1		
19	Совершенствование ОФП	Развитие навыков подвижности, ловкости.взаимовыручки	1		
20	Совершенствование СФП	Совершенствование индивидуальных способностей	1		
21	Игра Техника безопасности	Отработка приемов передачи мяча разными способами	1		
22	Техника ведения мяча	Совершенствование техники ведения мяча	1		
23	Техника бросков мяча по кольцу	Совершенствовать навыки броски по кольцу	1		
24	Бросок одной рукой от плеча с места. ОФП	Совершенствовать навыки броски по кольцу	1		
25	Бросок одной рукой мяча	Совершенствовать	1		

	от плеча в движении	навыки броски по кольцу			
26	Бросок одной рукой в прыжке Техника безопасности	Отрабатывать навыки игры по изученным правилам	1		
27	Игра баскетбол. ОФП	К.у. способностей по изученным правилам	1		
28	Бросок двумя руками. ОФП	Развивать гибкость, силу воли, терпение, выносливость	1		
29	Ведение мяча	Совершенствовать приемы игры	1		
30	Техника защиты	Совершенствовать приемы защиты	1		
31	Техника перемещений	Совершенствовать приемы перемещений	1		
32	Упражнения ОФП	Развивать физические качества	1		
33	Перехват мяча. ОФП	Совершенствовать навыки игры	1		
34	Вырывание мяча Техника безопасности	Совершенствование техники овладения мячом	1		
35	Выбивание мяч. СФП	Совершенствование техники выбивания мяча	1		
36	Техника накрывания мяча	Отработка умений овладения мячом	1		
37	Соревнование по баскетболу. ОФП	К./у. техники игры	1		
38	Сочетание приемов игры в баскетбол	Совершенствование физических качеств учащихся	1		
39	Соревнование по баскетболу с командой из СОШ №2.	Совершенствование физических качеств учащихся	1		
40	Технические приемы баскетболиста	Изучение теоретического материала	1		
41	Упражнения в передвижении. СФП	Отработка двигательных навыков ( бег, прыжки на месте толчком одной двумя	1		

		ногами, остановка, построение парами)			
42	Упражнения в ловле и передачах Техника безопасности	Отрабатывать физические навыки (построение по 3 человека, встречными колонами,	1		
43	Совершенствование техники передвижения	Воспитание культуры исполнения правил игры	1		
44	Совершенствование упражнений в бросках	Совершенствование физических качеств учащихся	1		
45	Упражнения в ведении. ОФП Техника безопасности	Отрабатывать навыки построения колоннами, обводки препятствий, построение группами	1		
46	Упражнения в перемещениях защитника	Совершенствование навыков перемещения (произвольное, в парах)	1		
47	Подвижные игры Техника безопасности	Закрепление двигательных способностей учащихся	1		
48	Упражнения в овладении мячом. СФП	Совершенствование умений и навыков построения вокруг, построения по три человека	1		
49	Теоретический материал. Условия выполнения упражнений	Воспитание культуры исполнения отработанных правил	1		
50	Соревнование по баскетболу	Совершенствовать правила игры, изученные ранее	1		
51	Тактика нападения. Волевая подготовка	Познакомить с общими требованиями	1		
52	Индивидуальные действия	Отрабатывать навыки игры	1		
53	Групповые действия	Отрабатывать навыки игры	1		
54	Правила пересечения	Совершенствовать навыки игры	1		
55	Тактические комбинации игры.	Отрабатывать комбинации игры	1		

	СФП	(тройка, малая восьмерка,скрестный выход,наведение на двух игроков)			
56	Командные действия. Волевая подготовка Техника безопасности	Совершенствовать умения стремительного нападения, позиционного нападения, эшелонированного прорыва	1		
57	Тактика защиты. СФП	Отработка противодействий атакующих	1		
58	Индивидуальные действия	Укрепление физических способностей	1		
59	Командные действия	Совершенствовать правила игры	1		
60	Игра баскетбол. СФП Техника безопасности	Совершенствовать систему смешанной защиты	1		
61	Тактическая подготовка баскетболистов (теория)	Формировать культуру игры, прививать интерес к физкультуре и спорту	1		
62	Тактика нападения. Игра баскетбол. СФП.	Совершенствовать навыки группового взаимодействия, в командных действиях	1		
63	Тактика защиты. Игра баскетбол	Отработка навыков индивидуальных, групповых, командных взаимодействий. К./у.	1		
64	Соревнования между командами спортивной секции двух школ.	Совершенствовать навыки командных взаимодействий	1		
65	Упражнения общей физическ. подготовки. СФП. Техника безопасности	Отрабатывать и закреплять физические способности и навыки учащихся	1		
66	Общие правила игры в баскетбол. К./у.	Контроль теоретических знаний учащихся	1		
67	Зачетное занятие	Контроль техники	1		

	Техника безопасности	выполнения тактических приемов игры			
68	Волевая подготовка учащихся	Совершенствование навыков игры	1		
69	Соревнования по баскетболу	Совершенствовать навыки игры	1		
70	Игра «Баскетбол» Техника безопасности	Совершенствовать навыки техники и тактики игры	1		