

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением  
отдельных предметов № 48 » г. Кирова

Утверждено:



## Рабочая программа

Внеурочная деятельность  
«Спортивное направление»  
Баскетбол  
10-11 класс

Автор-составитель программы:

Ушакова Ольга Эдуардовна  
Зорина Анастасия Константиновна

г. Киров  
2022

## 1. Пояснительная записка

### **Направленность программы:**

Учебная программа спортивно-оздоровительной направленности предназначена для организации занятий по баскетболу во внеурочной деятельности школьников.

Программа составлена согласно федеральному государственному образовательному стандарту общего образования на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2010г.).

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей учащихся 13 – 17 лет.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся.

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

### **Актуальность и педагогическая целесообразность программы внеурочной деятельности, новизна:**

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

#### **Новизна:**

Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен авторский вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

### **Цели и задачи**

Обучения игре в баскетбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Основной **целью** программы является содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программный материал объединен в целостную систему трехлетней оздоровительно-спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

**Ожидаемые результаты** освоения учащимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

**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, в оздоровительном лагере;
- 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.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы дополнительного образования**

В ходе реализации программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся должны усвоить и применять на практике:

- Правила техники безопасности при проведении занятий.

- Историю рождения и развития баскетбола.
- Режим и питание спортсмена. Правила личной гигиены и закаливания организма.
- Основы спортивной тренировки – методы обучения.
- Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. Правила соревнований. Судейство соревнований.

– **Технические умения:**

- Ведение мяча правой рукой.
- Ведение мяча левой рукой.
- Ведение с разной высотой отскока.
- Ведение с изменением направления.
- Передача двумя руками от груди.
- Передачи двумя руками из-за головы.
- Передачи одной рукой от плеча.
- Ловля мяча на грудь.
- Ловля мяча над головой.
- Ловля высоко летящего мяча.
- Бросок двумя руками от груди.
- Бросок двумя руками из-за головы.
- Бросок одной рукой от плеча.
- Бросок одной рукой в прыжке.
- Штрафной бросок.
- Вбрасывание мяча.
- Выбивание мяча.
- Приёмы игры в защите.
- Специальные упражнения и комбинации.
- Эстафеты.

– **Тактические знания:**

- Индивидуальная тактика.
- Тактика игры в защите.
- Тактика игры в нападении.
- Правила игры.
- Баскетбольная терминология.

– **Физическая подготовка:**

- Упражнения для развития силы.
- Упражнения для развития реакции.
- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения для развития выносливости.
- Упражнения для развития гибкости.

– **Морально – волевая подготовка:**

В результате реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» у обучающихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий по баскетболу, сформировать первичные навыки судейства.

**Тематическое планирование внеурочной деятельности  
по физической культуре в 10 классе  
БАСКЕТБОЛ**

№ занятия	№ занятия в разделе	Наименование раздела. Тема занятия	Количество часов	Дата проведения занятия
		Баскетбол	34 часов	
1	1	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Повторение техники ловли, передачи, ведения и броска мяча.	1	
2	2	Обучение технике броска мяча в кольцо с двух шагов. Учебная игра	1	
3	3	Повторение техники броска мяча в кольцо с двух шагов. Двусторонняя игра	1	
4	4	Обучение технике вырывания мяча. Двусторонняя игра	1	
5	5	Обучение технике выбивания мяча. Двусторонняя игра	1	
6	6	Повторение техники вырывания и выбивания мяча. Двусторонняя игра	1	
7	7	Обучение технике перехвата мяча. Двусторонняя игра	1	
8	8	Повторение техники перехвата мяча. Двусторонняя игра	1	
9	9	Круговая тренировка. Двусторонняя игра	1	
10	10	Обучение тактике свободного нападения. Двусторонняя игра	1	
11	11	Повторение тактики свободного нападения. Двусторонняя игра	1	
12	12	Обучение позиционному нападению и личной защите в игровых взаимодействиях 2х2 на одно кольцо. Двусторонняя игра	1	
13	13	Обучение позиционному нападению и личной защите в игровых взаимодействиях 3х3 на одно кольцо. Двусторонняя игра	1	
14	14	Повторение позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях 2х2; 3х3, на одно кольцо. Двусторонняя игра	1	
15	15	Обучение позиционному нападению и личной защите в игровых взаимодействиях 4х4 на одно кольцо. Двусторонняя игра	1	
16	16	Обучение позиционному нападению и личной защите в игровых взаимодействиях 5х5 на одно кольцо. Двусторонняя игра	1	
17	17	Повторение тактики позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях 2х2; 3х3; 4х4; 5х5. Двусторонняя игра	1	
18	18	Обучение технике нападения быстрым прорывом 3х2. Двусторонняя игра	1	
19	19	Повторение техники нападения быстрым прорывом 3х2. Двусторонняя игра	1	
20	20	Круговая тренировка. Двусторонняя игра	1	
21	21	Обучение тактике взаимодействия двух игроков в нападении и защите через «заслон». Двусторонняя игра	1	
22	22	Повторение тактики взаимодействия двух игроков в нападении и защите через «заслон». Двусторонняя игра	1	

23	23	Обучение тактике взаимодействия трёх игроков. Двусторонняя игра	1	
24	24	Повторение тактики взаимодействия трёх игроков. Двусторонняя игра	1	
25	25	Обучение технике штрафного броска. Двусторонняя игра	1	
26	26	Повторение техники штрафного броска. Двусторонняя игра	1	
27	27	Обучение технике броска мяча одной и двумя руками в прыжке. Двусторонняя игра	1	
28	28	Повторение техники броска мяча одной и двумя руками в прыжке. Двусторонняя игра	1	
29	29	Обучение технике броска мяча в кольцо с расстояния 4,8-5м в прыжке. Двусторонняя игра	1	
30	30	Повторение техники броска мяча в кольцо с расстояния 4,8-5м в прыжке. Двусторонняя игра	1	
31	31	Обучение технике броска мяча в кольцо с расстояния 6м. Двусторонняя игра	1	
32	32	Повторение техники броска мяча в кольцо с расстояния 6 м. Двусторонняя игра	1	
33	33	Круговая тренировка. Двусторонняя игра	1	
34	34	Двусторонняя игра. Самостоятельное судейство Двусторонняя игра	1	

**Тематическое планирование внеурочной деятельности  
по физической культуре в 11 классе  
БАСКЕТБОЛ**

№ занятия	№ занятия в разделе	Наименование раздела. Тема занятия	Количество часов	Дата проведения занятия
		Баскетбол	34 часов	
1	1	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Повторение техники ловли, передачи, ведения и броска мяча.	1	
2	2	Обучение технике броска мяча в кольцо с двух шагов. Учебная игра	1	
3	3	Повторение техники броска мяча в кольцо с двух шагов. Двусторонняя игра	1	
4	4	Обучение технике вырывания мяча. Двусторонняя игра	1	
5	5	Обучение технике выбивания мяча. Двусторонняя игра	1	
6	6	Повторение техники вырывания и выбивания мяча. Двусторонняя игра	1	
7	7	Обучение технике перехвата мяча. Двусторонняя игра	1	
8	8	Повторение техники перехвата мяча. Двусторонняя игра	1	
9	9	Круговая тренировка. Двусторонняя игра	1	
10	10	Обучение тактике свободного нападения. Двусторонняя игра	1	
11	11	Повторение тактики свободного нападения. Двусторонняя игра	1	
12	12	Обучение позиционному нападению и личной защите в игровых взаимодействиях 2х2 на одно кольцо. Двусторонняя игра	1	

13	13	Обучение позиционному нападению и личной защите в игровых взаимодействиях 3х3 на одно кольцо. Двусторонняя игра	1	
14	14	Повторение позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях 2х2; 3х3, на одно кольцо. Двусторонняя игра	1	
15	15	Обучение позиционному нападению и личной защите в игровых взаимодействиях 4х4 на одно кольцо. Двусторонняя игра	1	
16	16	Обучение позиционному нападению и личной защите в игровых взаимодействиях 5х5 на одно кольцо. Двусторонняя игра	1	
17	17	Повторение тактики позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях 2х2; 3х3; 4х4; 5х5. Двусторонняя игра	1	
18	18	Обучение технике нападения быстрым прорывом 3х2. Двусторонняя игра	1	
19	19	Повторение техники нападения быстрым прорывом 3х2. Двусторонняя игра	1	
20	20	Круговая тренировка. Двусторонняя игра	1	
21	21	Обучение тактике взаимодействия двух игроков в нападении и защите через «заслон». Двусторонняя игра	1	
22	22	Повторение тактики взаимодействия двух игроков в нападении и защите через «заслон». Двусторонняя игра	1	
23	23	Обучение тактике взаимодействия трёх игроков. Двусторонняя игра	1	
24	24	Повторение тактики взаимодействия трёх игроков. Двусторонняя игра	1	
25	25	Обучение технике штрафного броска. Двусторонняя игра	1	
26	26	Повторение техники штрафного броска. Двусторонняя игра	1	
27	27	Обучение технике броска мяча одной и двумя руками в прыжке. Двусторонняя игра	1	
28	28	Повторение техники броска мяча одной и двумя руками в прыжке. Двусторонняя игра	1	
29	29	Обучение технике броска мяча в кольцо с расстояния 4,8-5м в прыжке. Двусторонняя игра	1	
30	30	Повторение техники броска мяча в кольцо с расстояния 4,8-5м в прыжке. Двусторонняя игра	1	
31	31	Обучение технике броска мяча в кольцо с расстояния 6м. Двусторонняя игра	1	
32	32	Повторение техники броска мяча в кольцо с расстояния 6 м. Двусторонняя игра	1	
33	33	Круговая тренировка. Двусторонняя игра	1	
34	34	Двусторонняя игра. Самостоятельное судейство Двусторонняя игра	1	