

**ПРИНЯТО**  
на педагогическом совете  
МБОУ СОШ № 154  
Протокол № 1  
от 25 августа 2021 г.



**Рабочая программа внеурочной деятельности**  
*спортивно-оздоровительной направленности*  
**«БАСКЕТБОЛЬ»**  
**(10-11 классы)**

Срок реализации: 1 год  
Составитель: Шарабуряк Н.В.  
Учитель физической культуры МБОУ СОШ №154

## Пояснительная записка

*Данная рабочая программа внеурочной деятельности составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:*

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями 2017–2016 гг.
2. Письмо Минобрнауки РФ от 12.05.2011 N 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
3. Письмо МО и науки от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, оздоровления детей и молодежи»
5. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р.
6. Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации общеобразовательных программ, в том числе проектной деятельности. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.08.2017 № 09-1672
7. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».

Предлагаемая рабочая программа внеурочной деятельности «Баскетбол» направлена на сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу положен системно - деятельностный подход. Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» носит образовательно-воспитательный характер

Актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Допускается фронтальная, индивидуальная, индивидуально-групповая формы работы, учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, турниры, соревнования. Однонаправленные занятия: посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической.

Комбинированные занятия: включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Программа внеурочной деятельности «Баскетбол» реализуется в рамках спортивно-оздоровительного направления в течение одного учебного года. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом

развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности; удовлетворение естественной потребности подростков в активном движении.

Достижение поставленной цели становится возможным через решение следующих задач:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

### **Планируемые результаты внеурочной деятельности**

#### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

#### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять

способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

### **Предметные результаты**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### **Содержание рабочей программы**

1. Спортивная тренировка.

- 1.1. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.
- 1.2. Понятие стратегии, тактике и стиле игры.
- 1.3. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).
- 1.4. Правила соревнований по баскетболу.
2. Учебный материал по практической подготовке:
  - 2.1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания.

Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекалывание груза. Лазание по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции 3 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 15 мин. Плавание. Ходьба на лыжах.

## 2.2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на руках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.

Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

## 2.3. Техническая подготовка.

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад.

Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении.

Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом.

Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места и в движении. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

## 2.4. Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

2.5. Учебные игры и участие в соревнованиях.

Спартакиада школьников общеобразовательных учреждений Ленинского муниципального района.

**Нормативные требования по общей физической и специальной физической подготовке.**

№/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
1.	Быстрота	Бег на 20 м. (не более 4,0 сек.)	Бег на 20 м. (не более 4,3 сек.)
		Скоростное ведение мяча 20 м. (не более 10,0 сек.)	Скоростное ведение мяча 20 м. (не более 10,7 сек.)
2.	Скоростно – силовые качества	Прыжок в длину с места ( не менее 180 см.)	Прыжок в длину с места ( не менее 160 см.)
		Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см.)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см.)
3.	Выносливость	Челночный бег 40 сек. На 28 м. ( не менее 183 м.)	Челночный бег 40 сек. На 28 м. ( не менее 168 м.)
		Бег на 600 м. (не более 1 мин. 55 сек.)	Бег на 600 м. (не более 2 мин. 10 сек.)

**Нормативные требования по технической подготовке**

	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
1.	Передвижения в защитной стойке (сек.)	9,0	9,5
2.	Скоростное ведение (сек. попадания)	14,2	14,8
3.	Передачи мяча (сек. попадания)	13,8	14,8
4.	Штрафные броски (%)	40	35

№	Разделы, темы	Рабочая программа		
		всего	теория	практика
1.	Спортивная тренировка. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.	0,5	0,5	
2.	Понятие стратегии, тактике и стиле игры.	0,5	0,5	
3.	Характеристика и анализ тактических вариантов игры.	0,5	0,5	
4.	Правила соревнований по баскетболу.	0,5	0,5	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	7		7
6.	Основы техники и тактики игры	10		10
7.	Учебные игры	13		13
8.	Тестирование	2		2
9.	Итого	34	2	32



### Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Инструктаж по ТБ. ОФП. Ведение мяча. Передачи мяча в движении. Учебная игра.	1
2.	Ведение мяча Броски в движении с сопротивлением. Учебная игра.	1
3.	Ведение мяча. Броски со средних дистанций с места. Учебная игра.	1
4.	<i>Спортивная тренировка. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.</i> Ведение мяча. Броски с близких дистанций с места. Учебная игра.	1
5.	Челночный бег сведением мяча 3x10 м. Передачи в прыжке. Штрафные броски. Учебная игра.	1
6.	Ведение мяча змейкой 2x15 м. Групповые взаимодействия в нападении. Учебная игра.	1
7.	Бросок мяча в кольцо после ведения змейкой 2x15 м. Обманные действия. Учебная игра.	1
8.	Штрафные броски. Групповые взаимодействия в нападении. Учебная игра.	1
9.	Челночный бег сведением мяча 3x10 м. Броски с дальних дистанций. Обманные действия в нападении. Учебная игра.	1
10.	Тактика игры в нападении (быстрый прорыв). Штрафные броски. Учебная игра.	1
11.	Обманные действия в нападении. Броски с дальних дистанций. Учебная игра.	1
12.	<i>Понятие стратегии, тактики и стиле игры.</i> Передачи мяча в парах двумя руками от груди в движении. Штрафные броски Учебная игра.	1
13.	Сочетание передвижения и остановок игрока Челночный бег сведением мяча 3x10 м. Броски в движении. Учебная игра.	1
14.	Индивидуальные действия в нападении и защите. Броски в движении. Учебная игра (личная защита).	1
15.	Групповые взаимодействия в тройках. Штрафные броски Учебная игра.	1
16.	Броски в движении. Групповые взаимодействия в тройках. Штрафные броски. Учебная игра (личная защита).	1
17.	Групповые взаимодействия в защите «переключение». Броски с дальних дистанций. Учебная игра.	1

18.	Передачи мяча в парах в движении.Штрафные броски Учебная игра.	1
19.	Ведение мяча с сопротивлением.Передачи в прыжке. Броски с дальних дистанций. Учебная игра (позиционное нападение).	1
20.	Ведение мяча с сопротивлением. Челночный бег сведением мяча 3x10 м. Броски в движении. Учебная игра.	1
21.	Групповые взаимодействия в тройках.Штрафные броски. Броски со средних дистанций. Учебная игра (быстрый прорыв).	1
22.	<i>Характеристика и анализ тактических вариантов игры.</i> Групповые взаимодействия в тройках в защите.Штрафные броски. Учебная игра.	1
23.	Броски в движении. Групповые взаимодействия в тройках.Штрафные броски. Учебная игра (Личная защита).	1
24.	<i>Правила соревнований по баскетболу</i> Индивидуальные действия в нападении и защите.Штрафные броски. Учебная игра (личная защита).	1
25.	Ведение мяча с сопротивлением, изменением скорости и направления. Броски мяча с места с указанных точек. Учебная игра (позиционное нападение),	1
26.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Челночный бег с ведением мяча. Броски в движении. Учебная игра.	1
27.	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Броски сблизких дистанций с места. Учебная игра.	
28.	Групповые взаимодействия в тройках в нападении.Штрафные броски. Учебная игра (зонная защита).	1
29.	Броски в движении. Групповые взаимодействия в тройках в нападении.Штрафные броски. Учебная игра (личная защита).	1
30.	<i>Тестирование по общей физической и специальной физической подготовке.</i> Учебная игра. Штрафные броски.	1

31.	<i>Тестирование по технической подготовке.</i> Учебная игра (позиционное нападение).Штрафные броски.	1
32.	Броски с указанных точек с места. Передачи в парах на месте и в движении. Учебная игра (быстрый прорыв).	1
33.	Взаимодействие в тройках в нападении «восьмерка».Броски «Конверт» Учебная игра (позиционное нападение).	1
34.	Эстафеты с элементами баскетбола. Штрафные броски. Учебная игра (прессинг).	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575789

Владелец Ольга Вячеславовна Валамина

Действителен с 03.07.2021 по 03.07.2022