

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР» с. СЪЕЗЖЕЕ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА БОГАТОВСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

**УТВЕРЖДЕНО:**

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Директор ГБОУ СОШ «ОЦ»  
с. Съезжее

\_\_\_\_\_ Шишканова М.Г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности

**«Баскетбол»**

спортивно-оздоровительное направление

(полное наименование)

10-11

(классы)

2022-2023 учебный год

(срок реализации)

**СОСТАВИТЕЛИ (РАЗРАБОТЧИКИ)**

Должность: учитель физической культуры

Музурова Татьяна Александровна

**«Проверено»**

Заместитель директора поУВР:

\_\_\_\_\_ Артюкова О.В.

Дата: \_\_\_\_\_

**«Согласовано на заседании ШМО»**

Рекомендуется к утверждению

Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Председатель ШМО: Шаляхина О.В. \_\_\_\_\_

2022

### **Пояснительная записка.**

Введение в образовательную организацию Федерального государственного стандарта среднего общего образования определило необходимость разработки программы курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Баскетбол» как составной части основной образовательной программы лицея. Решение проблемы внеурочной деятельности становится наиболее актуальным в связи с новым взглядом на образовательные результаты. Если предметные результаты достигаются в процессе освоения школьных дисциплин, то в достижении метапредметных, а особенно личностных результатов – ценностей, ориентиров, потребностей, интересов обучающихся.

Основная идея программы курса заключается в формировании мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, социализации и профессиональной ориентации.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» предназначена для обучающихся 10-11 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут.

Данная программа 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 и направлена на осуществление следующей **цели**:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- формирование экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование компетенций обучающихся в области учебно-исследовательской и проектной деятельности.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- пропагандировать здоровый образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- развивать популяризацию баскетбола как вида спорта и активного отдыха;
- совершенствовать выполнение технико-тактические действия, физические упражнения и технические приемы в условиях соревновательной деятельности;
- развивать владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельностью;
- развивать способность к поиску методов и самостоятельному решению лично и социально значимых практических задач;
- развивать физические способности (силовые, скоростные; скоростно-силовые, координационные, выносливости, гибкости);
- повышать эффективности усвоения обучающихся теоретических знаний;
- подготовку к осознанному выбору дальнейшего образования и профессиональной деятельности;
- подготовить к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- воспитывать моральных и волевых качеств.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### **Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

В образовательной деятельности обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные и метапредметные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа организаций, осуществляющих образовательную деятельность предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме;
- метапредметные результаты - освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;
- предметные результаты - освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приёмами.

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;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов;
- отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **Регулятивные УУД:**

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Умение **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.
- Умение совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### **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.

#### **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.
- Умение выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

#### **Познавательные УУД:**

- овладеют основами реализации проектно-исследовательской деятельности, расширят спектр активно используемых логических действий и операций;
- будут сформированы основы познавательной рефлексии, рефлексивного чтения.

#### **Оздоровительные результаты программы курса внеурочной деятельности:**

- Осознание обучающимися понимания роли курса внеурочной деятельности «Баскетбол» как активного способа собственной жизнедеятельности, как средства укрепления и сохранения своего здоровья, являющегося главной ценностью не только личности, но и всего общества;
- За счет расширения технико-тактической подготовки и совершенствования техники соревнований по баскетболу, обучающиеся начнут активно включаться в массовые спортивные соревнования и мероприятия, являться популяризаторами и носителями здорового образа жизни.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

На протяжении всего периода обучения в старшей школе, в процессе освоения содержания программы курса внеурочной деятельности «Баскетбол», выпускники будут демонстрировать постоянные приросты результатов в развитии основных физических качеств, в выполнении требований физической подготовки.

#### **Знания о физической культуре**

*Выпускник научится:*

- 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;
- содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов;
- проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений.

#### **Способы физкультурной деятельности**

*Выпускник научится:*

- осуществлять совместную деятельность в организации и проведении массовых спортивных соревнований по баскетболу, спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий физическими упражнениями по баскетболу;
- определять функциональную направленность упражнений по физической подготовке, владеть технологиями по их использованию в индивидуальных занятиях с учетом показателей здоровья, интересов и потребностей в повышении физической дееспособности организма, формировании телосложения и регулировании массы тела;
- планировать содержание и направленность процесса самостоятельного освоения техники двигательных действий в баскетболе, проводить ее анализ и коррекцию в соответствии с имеющимися образцами;
- тестировать индивидуальное состояние здоровья и физическую работоспособность, анализировать и оценивать динамику их показателей в режиме учебной деятельности.

Выпускник получит возможность научиться пользоваться принципами спортивной тренировки, планировать и регулировать режимы физических нагрузок в системе целенаправленных занятий спортивной подготовкой, определять эффективность их влияния на рост функциональных возможностей основных систем организма.

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

- выполнять упражнения для профилактики утомления и перенапряжения организма, предупреждения заболеваний, присущих массовым профессиям;
- выполнять технико-тактические действия, физические упражнения и технические приемы баскетбола в условиях соревновательной деятельности;

Выпускник получит возможность научиться выполнять упражнения физической подготовки, ориентированные на повышение спортивного результата в избранном виде спорта.

### **Основы знаний.**

Правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по баскетболу. Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов. Тактические действия в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей. Проектно-исследовательская деятельность по темам: влияние баскетбола на здоровье детей, подвижная игра баскетбол, как средство ЗОЖ и др.

Способы физкультурной деятельности

### **Передвижения и остановки без мяча.**

Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево. Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений. Остановки: двумя шагами, прыжком. Прыжки, повороты вперед, назад. Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки).

### **Ловля мяча.**

Ловля мяча:

- двумя руками на уровне груди;
- двумя руками «высокого» мяча (в прыжке).

### **Передача мяча.**

Передача мяча двумя руками на месте и в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча одной рукой снизу вперед. Передача мяча одной рукой снизу назад. Передача мяча одной рукой из-за спины.

### **Ведение мяча.**

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении). Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении). Ведение мяча в движении с переводом на другую руку. Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча с обводкой препятствий.

### **Броски мяча.**

*Броски мяча с места.*

- Бросок двумя руками от груди с места, одной рукой от плеч с места.

*Броски мяча в движении.*

- Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения.

*Броски мяча в кольцо.*

- Бросок одной рукой сверху в прыжке, штрафной бросок.

### **Отбор мяча.**

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении, Вырывание мяча из рук соперника, Накрывание мяча при броске.

### **Отвлекающие приемы (финты).**

- Финты без мяча.
- Финты с мячом.

### **Тактика игры.**

Индивидуальные действия в нападении и защите – это самостоятельные тактические действия игрока, необходимые для успешного и целесообразного ведения игры. Они подразделяются на индивидуальные действия в нападении и в защите с мячом и без мяча.

К индивидуальным действиям в нападении и в защите без мяча относится отрыв от опекающего защитника, выбор позиции для получения мяча, «держание» игрока с мячом и без мяча (личная опека).

### **Формы организации учебных занятий:**

Спортивно-оздоровительная деятельность организуется в парной, групповой и фронтальной форме работы в спортивном зале.

### **Основные виды учебной деятельности:**

Словесный: рассказ, объяснение, инструктаж, лекция, беседа;

Наглядный: наблюдение за демонстрациями учителя;

Практический: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы.

## **Тематическое планирование**

№ п/п	Учебный материал	Классы		
		10	11	
Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий)				
1	Правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по баскетболу	.	.	<b>Руководствоваться правилами по технике безопасности и профилактики травматизма на занятиях по баскетболу</b>

2	Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов	.	.	Владеть терминологией в баскетболе. Описывать технику выполнения игровых приемов
3	Тактические действия в баскетболе	.	.	Знать тактические действия в баскетболе
4	Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей	.	.	Знать правила соревнований по баскетболу. Жесты судей
5	Проектно-исследовательская деятельность	.	.	Уметь выполнять проектно-исследовательскую работу и защищать ее
<b>Передвижения и остановки без мяча</b>				
1	Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево	С	С	Описывать и выполнять технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности.
2	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной в перед. Скоростные рывки из различных исходных положений.	С	С	
3	Остановки: двумя шагами, прыжком	+	+	
4	Прыжки, повороты вперед, назад	+	+	
5	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)	+	+	
<b>Ловля мяча</b>				
	Ловля мяча: - двумя руками на уровне груди; - двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)	+	+	Описывать и выполнять технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.
<b>Передача мяча</b>				
1	Передача мяча двумя руками на месте и в движении	С	С	. Описывать и выполнять технику передачи мяча и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.
2	Передача одной рукой от плеча	З	С	
3	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	Р, З	С	
4	Передача мяча двумя руками сверху	Р, З	С	



5	Передача мяча одной рукой снизу вперед	Р, З	С	
6	Передача мяча одной рукой снизу назад	Р, З	С	
7	Передача мяча одной рукой из-за спины	Р, З	С	
<b>Ведение мяча</b>				
1	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)	С	С	Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.
2	Ведение мяча с изменением скорости передвижения	С	С	
3	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)	С	С	
4	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку	С	С	
5	Ведение мяча с изменением направления движения	С	С	Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности
6	Ведение мяча с обводкой препятствий	С	С	
<b>Броски мяча</b>				
1	Бросок двумя руками от груди с места	С	С	Описывать и выполнять технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.
2	Бросок одной рукой от плеча с места	С	С	
3	Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения	С	С	
4	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке	З	С	
5	Штрафной бросок	С	С	
<b>Отбор мяча</b>				

1	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении	С	С	Описывать и выполнять технику выполнения отбора мяча, выявлять и устранять типичные ошибки
2	Вырывание мяча из рук соперника	С	С	
3	Накрывание мяча при броске	С	С	
<b>Отвлекающие приемы (финты)</b>				
1	Финты без мяча	С	С	Выполнять отвлекающие приемы, уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями
2	Финты с мячом	3	С	
Выполнение комбинаций из основных элементов техники перемещений и владения мячом				
1	Сочетание приемов без бросков мяча в кольцо	+	+	Выполнять сочетание приемов без бросков мяча в кольцо , уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями
2	Сочетание приемов с броском мяча в кольцо	+	+	Выполнять сочетание приемов с броском мяча в кольцо , уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями
<b>Тактика игры</b>				
1	Индивидуальные действия в нападении и защите	С	С	Моделировать тактику групповых действий, соблюдать правила безопасности
2	Групповые действия в нападении и защите:			
	- взаимодействие двух игроков;	С	С	
	- взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2Х1);	С	С	
	- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2Х2);	С	С	
	- взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;	С	С	
	- взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3Х2);	С	С	
	- взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);	С	С	
	- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);	3	С	

	- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)	С	С	
	Командные действия в нападении и защите: - позиционное нападение; - зонная защита	Р, З	С	Выполнять командные действия в нападении и защиты в игре, моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающей в процессе игровой деятельности
	Двухсторонняя учебная игра	+	+	Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности.
<b>Подвижные игры и эстафеты</b>				
1	Игра и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+	+	Организовывать совместные занятия с обучающимися
2	Игры, развивающие физические способности	+	+	
<b>Физическая подготовка</b>				
1	Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способности, гибкости	+	+	Определять степень утомления организма во время физической нагрузки использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств
<b>Судейская практика</b>				
1	Судейство игры в баскетбол	+	+	Осуществлять судейство игры

Условные обозначения: Р – разучивание двигательного действия; З – закрепление двигательного действия; С – совершенствование двигательного действия; (+) – указывает использование данного материала в учебно-тренировочном занятии.