

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию и молодежной политике Администрации Павловского района

МБОУ «Павлозаводская СОШ»

РАССМОТРЕНО

методическим объединением  
учителей основного общего  
и среднего общего  
образования

Завьялова Е.И.

Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Замулина И.Ю.

Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО



Сахно И.М.

от «29» августа 2023 г.

**Программа внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительного направления  
«Баскетбол!»  
для учащихся 10 классов общеобразовательных школ  
на 2023-2024 учебный год**

Составитель: Степанов Игорь Владимирович  
учитель физической культуры

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Баскетбол» для учащихся 10 классов разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 (в редакции приказа Минобрнауки от 29.12.2014 № 1644);
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями на 31 декабря 2014 года; редакция, действующая с 11 января 2015 года);
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- планируемых результатов основного общего образования;
- авторской программы В.И.Ляха, М.Я. Виленского «Физическая культура 10-11 кл.» : прогр. / сост. В.И.Лях, М.Я. Виленский М.: Просвещение, 2014;
- требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта (Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 г. N 986 г. Москва);
- СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 29.12.2010 г. №189);

Предлагаемая программа направлена на формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, понимающей своё предназначение в жизни, умеющей управлять своей судьбой, здоровой физически и нравственно (способной к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению).

Только здоровый школьник может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Разработанная программа курса «Баскетбол» позволяет успешно приобщить детей к здоровому образу жизни. 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.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для учащихся 8 класса помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

**Цель программы** - создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха, стремления творить свое здоровье, применяя компетенции в согласии с законами природы, законами бытия.

В соответствии с этой целью решаются следующие **задачи**:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

### Место курса внеурочной деятельности «Баскетбол» в учебном плане

На изучение курса внеурочной деятельности «Баскетбол» в 10 классе согласно учебному плану отводится 1 час в неделю (всего 34 часа в год).

### **Прогнозируемые результаты освоения содержания курса внеурочной деятельности «Баскетбол»**

По итогам освоения программы внеурочной деятельности «Баскетбол» обучающиеся должны достичь трёх уровней результатов.

**Результаты первого уровня** (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни):

- приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения в команде; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

**Результаты второго уровня** (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):

- развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т.д.

**Результаты третьего уровня** (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):

- приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта знания правил игры в баскетбол и судейства игр; опыта заботы о младших, самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования; опыта самоорганизации совместной деятельности с другими школьниками, управления другими и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие окружающих.

Основным инструментарием для оценивания результатов курса внеурочной деятельности являются результаты индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

Критериями эффективности занятий при этом выступают: пропаганда активного отдыха и здорового образа жизни, развитие нравственных и эстетических качеств, формирование устойчивой мотивации обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, рациональное использование свободного времени,

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Баскетбол»**

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности «Баскетбол» является формирование следующих компетенций:

- определять и высказывать под руководством учителя самые 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.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

- использовать занятия внеурочной деятельностью и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

*Познавательные УУД:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Коммуникативные УУД:*

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Тематический план.**

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Вводное занятие	1
2.	Техническая подготовка	22
3.	Тактическая подготовка	10
4.	Тестирование и контрольные испытания	1
	Всего	34

## Содержание курса внеурочной деятельности «Баскетбол»

### Вводное занятие (1 ч)

Правила техники безопасности при проведении занятий.

История рождения и развития баскетбола. Правила соревнований.

### Техническая подготовка (22ч)

#### 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 полутскока.

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 (10 ч)**

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

#### **Тестирование, контрольные испытания (1ч)**

На всех этапах подготовки проверка усвоения школьниками пройденного материала производится на основании выполнения нормативных показателей общей специальной физической подготовки и игровой практики.

### **Тематическое планирование 10 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Основные виды деятельности учащихся</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1	Развитие баскетбола в России. Гигиенические	1	Правила игры. Как осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

	сведения и меры безопасности на занятиях.		
<b>Техническая подготовка (22ч)</b>			
2	ОФП	1	Обучение передвижению в колонне с мячом; выполнение игрового упражнения.
3	Технические действия баскетболиста	1	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении; технические действия в игре
4	Технические действия баскетболиста	1	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении; технические действия в игре
5	Специальная физическая подготовка	1	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока
6	Техническая и тактическая подготовка	1	Стойка и передвижение игрока
7	Техническая и тактическая подготовка	1	Стойка и передвижение игрока
8	Техническая и тактическая подготовка	1	Стойка и передвижение игрока
9	Ведение мяча	1	Ведение мяча правой и левой рукой на месте
10	Ведение мяча	1	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка прыжком
11	Ведение мяча	1	Ведение мяча с разной высоты отскока. Остановка прыжком
12	Ведение мяча	1	Ведение мяча с изменением направления движения Различные способы ведения мяча. Стойки и перемещения. Эстафеты с мячом.
13	Индивидуальная работа с мячом	1	Подвижные игры с мячом
14	Технические и тактические действия	1	Техника выполнения
15	Техническая и тактическая подготовка	1	Повторение и закрепление ведения, передачи мяча
16	Общефизическая подготовка	1	Техника выполнения
17	Эстафеты	1	Повторение и закрепление элементов баскетбола
18	Штрафной бросок	1	Освоение приемов игры
19	Бросок в кольцо	1	Закрепления навыков
20	Броски в кольцо в движении	1	Закрепления навыков бросков мяча в кольцо в движении
21	ОФП	1	Учет знаний по техническим приемам в баскетболе
22	Стритбол	1	Закрепления навыков нападения
23	Учебная игра	1	Освоение приемов игры
<b>Тактическая подготовка (10ч)</b>			
24	Взаимодействие игроков в защите		Закрепление навыков защиты
25	Взаимодействие игроков в нападении и	1	Закрепление навыков защиты и нападения

	защите		
26	Мини-баскетбол	1	Закрепления навыков нападения и защиты
27	Стритбол	1	Закрепление технических и тактических приемов
28	Учебная игра	1	Освоение приемов игры
29	Взаимодействие игроков в нападении	1	Закрепления навыков нападения
30	Взаимодействие игроков в защите	1	Закрепление навыков защиты
31	Взаимодействие игроков в нападении и защите	1	Закрепление навыков защиты и нападения
32	Мини-баскетбол	1	Закрепление технических и тактических приемов
33	Стритбол	1	Закрепления навыков нападения и защиты
<b>Тестирование, контрольные испытания (1ч)</b>			
34	Тестирование уровня физической подготовленности учащихся.Итоговое занятие	1	Тестирование: подтягивание, прыжки в длину с места, метание м/мяча, челночный бег 3х10м, упражнение на пресс, сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности «Баскетбол»**

#### **Учебно-методическое обеспечение**

1. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья , 2016. –111с.
2. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Просвещение,2016.-111с.
3. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол/.Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. -Киев, 2014.-24с.
4. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках баскетбол// Физическая культура в школе. –2012.-№2- с. 27-30.
5. Полянцева Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов у юных баскетболистов 10-12 лет.
6. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол/ Учебное пособие. – Москва,2015-92с.
7. Суетнов К.В. Баскетбол в 5-9 классах общеобразовательной школы: Учебное пособие, -Москва, 2017-82с.
8. Туркунов Б.И. Обучение баскетболу (8-9 классах)// Физкультура в школе. – 2013.-№4.-С.13-20.
9. Федосеев В.В. На уроках баскетбола.// Физкультура в школе-1995.- №2-с.26-27.
10. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 2013.-60с.
11. Хмелик Н.А. Постарайся попасть в кольцо. – М.: Физкультура и спорт, 2015.-70с.
12. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 2017.-45с.
- 13..«Баскетбол.Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва,2014

#### **Материально-техническое обеспечение**



### **Учебные пособия**

- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы) плакаты, презентации: «История развития баскетбола», «Правила игры в баскетбол», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при травмах», «От значка ГТО-к олимпийской медали»

### **Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций**

компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

### **Спортивный инвентарь**

- баскетбольная площадка, щит, кольцо, баскетбольные мячи; насос, конусы, секундомер.
- Гимнастические скамейки, коврики;
- легкоатлетический инвентарь (набивной мяч, рулетка для прыжка и др.), стадион.