

Ханты-Мансийский автономный округ – Югра  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 9»

Рассмотрено и принято  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от 30.08.2023 года

Утверждаю  
Директор МАОУ «СОШ № 9»  
М.И. Макаров  
Приказ № 733/О от 30.08.2023г.



Приложение к основной образовательной программе среднего общего образования  
Муниципального автономного общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа № 9»

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Баскетбол»  
для обучающихся 10-11 классов**

## **Содержание программы**

1. Пояснительная записка.
2. Результаты освоения программы внеурочной деятельности.
3. Содержание программы внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.
4. Тематическое планирование.

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в рамках «Внеурочной деятельности» по спортивно-оздоровительному направлению развития личности. Составлена на основе программы В.И. Лях «Физическая культура, 10-11 классы». Рабочая программа предназначена для изучения учебного курса *Баскетбол* в 10-11 классах МАОУ «СОШ № 9» с открытым набором обучающихся из 8,9 классов.

Содержание данной учебной программы реализует принципы и задачи основной образовательной программы основного общего образования МАОУ «СОШ № 9» с учетом программ, включенных в ее структуру.

Данная программа предполагает использование следующих учебно-методических материалов:

1. В.С.Кузнецов; Г.А.Колодницкий, Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. М, «Просвещение»
2. Лях В.И. Физическая культура.8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение
3. Лях В.И. Физическая культура.10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение

Учебный курс, курса внеурочной деятельности «*Баскетбол*» реализуется с 10 по 11 класс с открытым набором обучающихся из 8,9 классов, 204 часа в год, три раза по 2 часа в неделю.

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.

*Цель* внеурочных занятий по баскетболу состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в баскетболе, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

*Задачи:*

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам двигательных действий
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции

### Результаты освоения программы внеурочной деятельности

Оценивание результатов освоения данной рабочей программы осуществляется на основе комплекса документов, регламентирующих систему оценки достижения планируемых результатов освоения ООП СОО МАОУ "СОШ № 9".

Личностные результаты:

- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

*Метапредметные результаты:*

*Познавательные:*

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- устанавливать причинно-следственные связи.

*Регулятивные:*

- самостоятельно планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планировать общую цель и пути ее достижения;
- распределять функции и роли в совместной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты;
- осуществлять взаимоконтроль;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

*Коммуникативные:*

- взаимодействовать, ориентироваться на партнёра, сотрудничать и кооперироваться;
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в команде

*Предметные результаты:*

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;

- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств.
- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);
- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;
- вести мяч правой и левой рукой;
- выполнять броски мяча с близкого расстояния;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

*Демонстрировать:*

- изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
- развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;
- возрастную динамику физической подготовленности;

### **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

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

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.

#### *1. Теоретическая подготовка (9ч)*

Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста. Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу.

<b>Формы внеурочной деятельности</b>	<b>Виды внеурочной деятельности</b>
Беседа. Групповая работа, индивидуальная, парная, в тройках. Инструктаж во время проведения игр. Рассказ педагога, просмотр	Просмотр видеороликов об истории баскетбола, о баскетболе. Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила

видеороликов.	безопасности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
---------------	--

## 2. Техническая подготовка (60ч)

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.

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.

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.

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.

<b>Формы внеурочной деятельности</b>	<b>Виды внеурочной деятельности</b>
Беседа. Групповая работа, индивидуальная, парная, в тройках. Инструктаж во время проведения игр. Рассказ педагога, просмотр видеороликов. Спортивная игра	Просмотр видеороликов о технике игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями

## 3. Тактическая подготовка (28ч)

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Зонная защита 2х3; Зонная защита 3х2. Быстрый прорыв. Командные

действия в защите, в нападении. Нападение «треугольником». Взаимодействие в нападении после штрафного броска. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

<b>Формы внеурочной деятельности</b>	<b>Виды внеурочной деятельности</b>
Беседа. Групповая работа, индивидуальная, парная, в тройках. Инструктаж во время проведения игр. Рассказ педагога, просмотр видеороликов. Спортивная игра	Просмотр видеороликов о тактике игры в баскетбол. Описывают тактику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями

#### 4. Физическая подготовка(90ч)

##### 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). Подъём ступней ног из положения, лежа на спине до уровня колена. Лежа на полу поочередное поднятие прямых ног. Лежа на полу упражнение «ножницы», стоя либо лежа вращение стопой в разные стороны с максимальной амплитудой хватательные движения стопой и пальцами; перекаты стопы через предмет; Планка: на прямых руках; боковая планка; боковая планка с поднятой ногой и вытянутой вперед рукой

Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

<b>Формы внеурочной деятельности</b>	<b>Виды внеурочной деятельности</b>
Беседа. Групповая работа, индивидуальная, парная, в тройках. Инструктаж во время проведения игр. Рассказ педагога, просмотр видеороликов. Спортивная игра	Просмотр видеороликов об основных общеразвивающих упражнениях. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития названных координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, для развития гибкости. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

##### 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. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития силы рук.

<b>Формы внеурочной деятельности</b>	<b>Виды внеурочной деятельности</b>
Беседа. Групповая	Просмотр видеороликов о специальной физической подготовке

работа, индивидуальная, парная, в тройках. Инструктаж во время проведения игр. Рассказ педагога, просмотр видеороликов. Спортивная игра	баскетболиста. Описывают технику специальных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития названных координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
---	--

#### 5. Участие в соревнованиях по баскетболу (14ч)

Участие в общешкольных соревнованиях по баскетболу. Анализ соревнований. Участие в городских соревнованиях по баскетболу. Анализ соревнований.

Формы внеурочной деятельности	Виды внеурочной деятельности
Беседа. Групповая работа, индивидуальная, парная. Инструктаж во время проведения соревнований. Рассказ педагога, просмотр видеороликов.	Просмотр видеороликов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревнований по баскетболу. Уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Соблюдают правила безопасности. Анализируют свои результаты.

#### 6. Тестирование(3ч)

Прохождение различных тестов по ОФП и баскетболу

Формы внеурочной деятельности	Виды внеурочной деятельности
Беседа. Индивидуальная работа. Инструктаж во время проведения тестирования. Контроль	Просмотр видеороликов о тестах по физической, специальной подготовке баскетболиста. Описывают технику специальных упражнений. Сдают тестирование. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

### Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Баскетбол» 10-11 классы, 204 часа

№п/п	Виды спортивной подготовки	Количество часов
1.	<b>Теоретическая</b>	9
2.	<b>Техническая</b>	60
	2.1 Имитация упражнений без мяча	10
	2.2 Ловля и передача мяча	20
	2.3.Ведение мяча	10
	2.4. Броски мяча	20
3.	<b>Тактическая</b>	28
	3.1 Действия игрока в нападении	14
	3.2 Действия игрока в защите	14
4.	<b>Физическая</b>	90



	4.1 Общая подготовка	60
	4.2 Специальная	30
5.	<b>Участие в соревнованиях по баскетболу</b>	14
6.	<b>Тестирование</b>	3
		Общее количество часов: 204