

**Приложение к ООП ООО/СОО МАОУ лицей № 49**

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Баскетбол»  
(9-10 класс - 68 часов)**

Учитель физической культуры:  
Малахова С.А.  
(1 категория)

Калининград  
2023

## I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что при занятиях в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты и мяч. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта. Цели конкретизированы следующими задачами:

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

## II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «БАСКЕТБОЛ»

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. 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.

## III. ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «БАСКЕТБОЛ»

В основу изучения курса «Баскетбол» положены ценностные ориентиры, достижение которых определяются воспитательными результатами. В ходе реализации программы данного курса будет обеспечено достижение обучающимися воспитательных результатов

и эффектов получения обучающимися опыта самостоятельного общественного действия.

Первый уровень результатов:

— приобретение обучающимися социальных знаний об общественных нормах, устройстве общества, о нравственных нормах, формах поведения в обществе, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень результатов:

— получение обучающимися опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом;

– содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

– обучение основам базовых видов двигательных действий; дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

– формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом; – учить взаимоотношению в команде;

– развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду; – учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень результатов:

— получение обучающимися опыта самостоятельного общественного действия, формирование у школьников социально приемлемых моделей поведения. Только в самостоятельном общественном действии человек действительно становится гражданином, социальным деятелем, свободным человеком;

– применение навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта;

– понимать роль баскетбола в укреплении здоровья; – научить самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок;

– уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития; – участие в соревнованиях. – оценивать своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Личностные:

– проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;

– оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить общий язык и общие интересы;

– ориентируются на понимании причин успеха в учебной деятельности;

– самоанализ и самооценка результата, понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться;

– способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

– владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

– умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение проводить туристические и пешие походы, готовить снаряжение;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия баскетболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- понимать цель выполняемых действий;
- определять, где применяют действия с мячом;
- используют общие приёмы решения поставленных задач, ставят и формулируют проблемы;
- ориентируются в разнообразии способов решения задач;
- принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;
- принимают инструкцию педагога и четко следуют ей;
- осуществляют итоговый и шаговый контроль;
- выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиям её реализации;
- используют установленные правила в контроле способа решения;
- планировать свои действия; – договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; – использовать речь для регуляции своего действия;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- использовать занятия кружка 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;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Данный модуль поддерживает планируемые предметные результаты учебного предмета «Физическая культура»:

- включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники;
- дальнейшее укрепление здоровья
- гармоничное физическое развитие
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки

- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств
- приобретение соревновательного опыта
- развитие общей выносливости;
- рассматривать физическую культуру как явления культуры, выделять исторические этапы её развития
- рационально планировать режим дня
- 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений)
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять основные технические действия.

#### IV ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Электронные(цифровые) образовательные ресурсы
1	Теоретическая подготовка: правила игры в баскетбол, восстановительные мероприятия в спорте, профилактика вредных привычек, техника безопасности на занятиях и соревнованиях. 2 часа	Сберкласс, Моя школа, Элжур, YouTube
2	Общая и специальная физическая подготовка: 38 ч	Сберкласс, Моя школа, Элжур, YouTube
3	Основы техники и тактики: 20 ч	Сберкласс, Моя школа, Элжур, YouTube
4	Тестовые испытания по физической и технической подготовке 2 ч	Сберкласс, Моя школа, Элжур, YouTube
5	Контрольные игры, товарищеские встречи, соревнования 4ч	
6	Судейская практика 2ч	
7	Итого: 68 ч	

## V. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА «БАСКЕТБОЛ»

№	Название темы	Количество часов
1	История возникновения и развития баскетбола. Развитие баскетбола в нашей стране. Правила безопасного поведения при занятиях баскетболом.	1
2	1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах ( опорный прыжок, стенка, скамейка).Подвижные игры.	1
3	Эстафеты.	1
4	Полосы препятствий.	1
5	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).	1
6	Специальная физическая подготовка	1
7	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.	1
8	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.	1
9	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.	1
10	Упражнения для развития ловкости баскетболиста.	1
11	Техническая подготовка. Упражнения без мяча.	1
12	Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.	1
13	Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: • с разной скоростью; • в одном и в разных направлениях.	1
14	Передвижение правым – левым боком.	1
15	Передвижение в стойке баскетболиста	1
16	Остановка прыжком после ускорения	1
17	Остановка в один шаг после ускорения	1
18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте	1
19	Двумя руками от груди с шагом вперед.	1
20	Двумя руками от груди в движении.	1
21	Передача одной рукой от плеча.	1
22	Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча.	1
23	Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола.	1
24	Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении.	1
25	Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.Ловля катящегося мяча в движении.	1
26	Ведение мяча на месте.	1
27	Ведение мяча движении шагом.	1
28	Ведение мяча движении бегом.	1
29	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
30	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1
31	Правой и левой рукой поочередно на месте.	1
32	Правой и левой рукой поочередно в движении.	1
33	Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.	1
34	Броски мяча одной рукой в баскетбольный щит с места.	1
35	Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.	1
36	Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.	1
37	Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места	1
38	Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.	1

39	Одной рукой в баскетбольную корзину с места.	1
40	Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.	1
41	Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.	1
42	В прыжке одной рукой с места.	1
43	Штрафной.	1
44	Двумя руками снизу в движении.	1
45	Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.	1
46	В прыжке со средней дистанции.	1
47	В прыжке с дальней дистанции.	1
48	Вырывание мяча. Выбивание мяча.	1
49	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	1
50	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	1
51	Перехват мяча.	1
52	Борьба за мяч после отскока от щита.	1
53	Быстрый прорыв	1
54	Командные действия в защите.	1
55	Командные действия в нападении	1
56	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	1
57	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	1
58	Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка»	1
59	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	1
60	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	1
61	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых,)	1
62	Совершенствование техники броска мяча изученными способами. Учебная игра.	1
63	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.	1
64	Совершенствование техники бросков мяча. Учебная игра.	1
65	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	1
66	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра.	1
67	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1
68	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	1