

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2 р.п. Лысье Горы Саратовской области»  
Адрес: р.п. Лысье Горы, ул. Пионерская, д.33. телефон 8 (84551) 2 14 32 ,  
электронный адрес: [svetlaja2010@yandex.ru](mailto:svetlaja2010@yandex.ru), адрес сайта школы:  
<https://shkola2lysyegory-r64.gosweb.gosuslugi.ru>

---

«Рассмотрено»

Руководитель МО

Шевцова Е.В. \_\_\_\_\_

Протокол № 1 от 30.08.2023

«Согласовано»

Зам.директора по ВР

Ерастова С.А. \_\_\_\_\_

30.08.2023 г.

«Утверждаю»

Директор школы

Демченко М.П. \_\_\_\_\_

Приказ № 370 от 30.08.2023г

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
для 10-11 классов**

**Составитель: Булычев Иван Владимирович**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «30» августа 2023г.

2023 – 2024 учебный год

## **Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС и на основе программы: «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол.» В. С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Москва, Просвещение 2022г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Мир спортивных игр – баскетбол»  
Уровень образования (класс) – основное общее образование, 10-11 класс  
Количество часов: 68 часов

## Пояснительная записка

### 1. Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

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.

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

#### 1. Регулятивные УУД.

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

#### 2. 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.

### 3. 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.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

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

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

#### **2.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” учащиеся

##### **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

##### **должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность,

соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**2.2.** В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” учащиеся

**смогут получить знания:**

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

## **2.Содержание обучения**

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу

Тактические действия в баскетболе

Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей

Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке: вперёд, назад вправо, влево

### **Передвижения остановки без мяча**

Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево

Бег: лицом в перед, приставными шагами в сторону, вперед и назад, спиной вперед.

Скоростные рывки из различных исходных положений

Остановки: двумя шагами прыжком

Прыжки, повороты вперед, назад

Сочетание способ передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)

### **Ловля мяч**

Ловля мяча:

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

### **Передача мяча**

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении

Передача мяча 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 одной рукой из-за спины

### **Ведение мяча**

Ведение мяча правой левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)

Ведения мяча с изменением скорости передвижения

Ведения мяча с изменением высоты отскока (на месте в движении)

Ведения мяча в движении с переводом на другую руку

Ведения мяча с изменением направления движения

Ведения мяча с обводкой препятствий

### **Броски мяча**

Бросок двумя руками от груди с места  
Бросок одной рукой от плеча с места  
Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения  
Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке  
Штрафной бросок

#### **Отбор мяча**

Выбивание мяча из рук соперника, выбивания мяча приведения  
Вырывания мяча из рук соперника  
Накрывания мяча при броске

#### **Отвлекающие приемы (финты)**

Финты без мяча  
Финты с мячом

#### **Выполнение комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом**

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо  
Сочетание приемов с броском мяча в кольцо

#### **Тактика игры**

#### **Индивидуальные действия в нападении и защите**

#### **Групповые действия в нападении и защите:**

- взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2X1)
- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2)
- взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;
- взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2)
- взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)

#### **Командные действия в нападении и защите:**

- позиционное нападение;
- зонная защита

#### **Двусторонняя учебная игра**

#### **Подвижные игры и эстафеты**

#### **Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий**

#### **Игры развивающие физические способности**

#### **Физическая подготовка**

Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

#### **Судейская практика**

Судейство игры в баскетбол.

#### **3. Тематическое планирование**

### Тематическое планирование 10 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Передачи мяча	3
2	Перехваты мяча	3
3	Броски мяча в кольцо	6
4	Совершенствовать технику владения мячом.	4
5	Двусторонняя учебная игра	8
6	Групповые тактические действия в нападении, защите	4
7	Командные тактические действия в нападении и защите	3
8	Физическая подготовка в процессе занятия.	3
	Итого 34 часов.	

### Тематическое планирование 11 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Закрепление и совершенствование Передачи мяча	3
2	Закрепление и совершенствование Перехваты мяча	3
3	Закрепление и совершенствование Броски мяча в кольцо	6
4	Закрепление и совершенствование Совершенствовать технику владения мячом.	4
5	Закрепление и совершенствование Двусторонняя учебная игра	8
6	Закрепление и совершенствование Групповые тактические действия в нападении, защите	4
7	Закрепление и совершенствование Командные тактические действия в нападении и защите	3
8	Закрепление и совершенствование Физическая подготовка в процессе занятия.	3
	Итого 34 часов.	

### Календарно-тематическое планирование 10 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Дата	
			План	Факт
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	1		
2	Ведение мяча со сменой ритма движения	1		
3	Ведение мяча с изменением направления движения	1		
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	1		
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	1		
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	1		
7	Передача мяча в движении приставным шагом.	1		
8	Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением.	1		
9	Передачи мяча в игре.	1		
10	Передачи мяча в игре.	1		
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	1		
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	1		
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1		
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1		
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	1		
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1		
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1		
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	1		
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	1		
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1		
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1		
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	1		
23	Индивидуальные действия в защите в игре. Зонная защита.	1		
24	Индивидуальные действия в защите в игре. Личная защита.	1		
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.	1		
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	1		
27	Броски мяча в корзину с двух шагов правой и левой рукой.	1		
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и	1		



	обманными движениями.			
29	Броски мяча в корзину после передач. Учебная игра.	1		
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	1		
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	1		
32	Учебная игра. Личная защита.	1		
33	Учебная игра. Личная защита.	1		
34	Учебная игра. Личная защита.	1		

### Календарно-тематическое планирование 11 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Дата	
			План	Факт
1	Закрепление и совершенствование Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	1		
2	Закрепление и совершенствование Ведение мяча со сменой ритма движения	1		
3	Закрепление и совершенствование Ведение мяча с изменением направления движения	1		
4	Закрепление и совершенствование Ведение мяча со всеми изученными действиями.	1		
5	Закрепление и совершенствование Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	1		
6	Закрепление и совершенствование Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	1		
7	Закрепление и совершенствование Передача мяча в движении приставным шагом.	1		
8	Закрепление и совершенствование Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением.	1		
9	Закрепление и совершенствование Передачи мяча в игре.	1		
10	Закрепление и совершенствование Передачи мяча в игре.	1		
11	Закрепление и совершенствование Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	1		
12	Закрепление и совершенствование Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	1		
13	Закрепление и совершенствование Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1		
14	Закрепление и совершенствование Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1		
15	Закрепление и совершенствование Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	1		
16	Закрепление и совершенствование	1		

	Индивидуальные действия в нападении в игре.			
17	Закрепление и совершенствование Индивидуальные действия в нападении в игре.	1		
18	Закрепление и совершенствование Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	1		
19	Закрепление и совершенствование Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	1		
20	Закрепление и совершенствование Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1		
21	Закрепление и совершенствование Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1		
22	Закрепление и совершенствование Индивидуальные действия в защите против заслонов.	1		
23	Закрепление и совершенствование Индивидуальные действия в защите в игре. Зонная защита.	1		
24	Закрепление и совершенствование Индивидуальные действия в защите в игре. Личная защита.	1		
25	Закрепление и совершенствование Броски мяча в корзину с трехсекундной зоны. Штрафной бросок.	1		
26	Закрепление и совершенствование Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	1		
27	Закрепление и совершенствование Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.	1		
28	Закрепление и совершенствование Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	1		
29	Закрепление и совершенствование Броски мяча в корзину после передач. Учебная игра.	1		
30	Закрепление и совершенствование Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	1		
31	Закрепление и совершенствование Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	1		
32	Закрепление и совершенствование Учебная игра. Личная защита.	1		
33	Закрепление и совершенствование Учебная игра. Личная защита.	1		
34	Закрепление и совершенствование Учебная игра. Личная защита.	1		