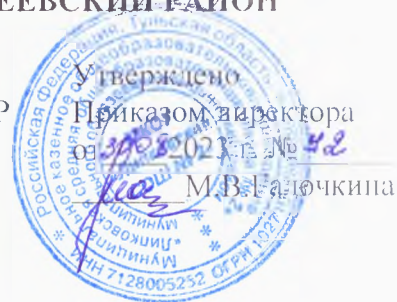


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИПКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КИРЕЕВСКИЙ РАЙОН

Рассмотрена
На заседании ШМО
естественно-научного цикла
Протокол № 8 от 30.08.2023 г.
Г.В.Капустникова

Согласовано
Заместитель директора по ВР
З.В.Фадеева
30.08.2023 г.



ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

10 класс
«Баскетбол»

Направленность: физкультурно-спортивная и
оздоровительная

Уровень программы: базовый

Возраст учащихся: 16 - 17 лет

Срок реализации: 1 год (34 часа)

Автор – составитель:

Бочаров Юрий Михайлович
учитель физкультуры
первой категории

2023-2024 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» 10 класс, 34 часа

І. Пояснительная записка

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации, организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных *направлений внеурочной деятельности* выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (ФЗ РФ от 29.12.2012 года № 273)..
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897.
- СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно- воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9;
- Федеральный закон от 20.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 № 224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- «О недопустимости перегрузок обучающихся в школе» (Письмо МО РФ № 220/11- 13 от 20.02.1999).
- Основная образовательная программа МКОУ «Липковская средняя общеобразовательная школа №2», г. Липки.
- Программа воспитания и социализации обучающихся на ступени основного общего образования МКОУ «Липковская средняя общеобразовательная школа №2», г. Липки.
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы.

II. Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Рабочая программа внеурочной деятельности «Баскетбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 10 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Баскетбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе - это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом 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 приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: стойки баскетбольные, щиты, кольца, мяч баскетболиста.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей.

Формы занятий: игра, беседа, презентации, соревнования в зачет школьной спартакиады.

Виды деятельности: познавательная, конструктивная, спортивные игры.

Формы подведения итогов - сдача нормативов по ОФП, СФП, ГТО, участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня.

Занятия проводятся в спортивном зале МКОУ СОШ № 2 и на стадионе «Шахтёр» г. Липки.

Формы проведения занятия и виды деятельности

Однонаправленные занятия

Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической.

Комбинированные занятия

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия

Построены на учебной двухсторонней игре в баскетбол по правилам.

Контрольные занятия

Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

III. Описание места курса в плане внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности относится к спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» предназначена для учащихся 10 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 часу в неделю (34 часа в год), рассчитана на один год обучения. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии подростка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут. Занятия проводятся в спортивном зале.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

Набор детей в группу - свободный (по желанию ребенка). В группе 15 человек.

IV. Описание ценностных ориентиров содержание курса

Содержание программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол», направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения и навыки, способы познавательной и предметной деятельности. Ценностные ориентиры образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ в системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения программы, и отражают целевые установки системы образования:

- Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:
 - чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
- Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:
 - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;

- уважения к окружающим - умения слышать и слушать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиции всех участников.

□ Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:

- принятие и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;

- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;

□ Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);

○ Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:

- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выразить и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;

- развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;

- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;

- формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять изобретательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

V. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 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» *ученик получит возможность научиться:*

- 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, скоростносиловых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, 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; *и ученик научится:*
 - соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
 - выполнять технические приёмы и тактические действия;
 - контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
 - играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
 - демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- ® проводить судейство по баскетболу.

Результаты освоение курса внеурочной деятельности

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- в 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):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;

- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *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).

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;
- 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, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать 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.

VI. Тематическое планирование 10 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Основы знаний о баскетболе	1
2	Перемещения	5
3	Передача мяча	6
4	Ловля мяча	6
5	Ведение мяча	4
6	Броски в корзину	4
7	Тактические игры	3
8	Подвижные игры и эстафеты	5
9	Физическая подготовка в процессе занятия	
10	Итого	34 часа

Содержание программа

1. «Теоретическая подготовка»

Правила техники безопасности при проведении занятий.

История рождения и развития баскетбола. Правила соревнований.

2. «Общая физическая подготовка»

Упражнение на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

3. «Техническая подготовка»

стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.

4. «Тактическая подготовка»

Групповые и командные действия в нападении Групповые и командные действия в защите

5. Тестирование, контрольные испытания

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов
---	--------------	------------------

1	История баскетбола.	1
2	Техника игры. Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком.	1
3	Техника перемещений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1
4	Техника владения мячом. Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места.	1
5	Ловля и передача мяч двумя руками от груди с шагом и сменой места.	1
6	Ведение мяча шагом и бегом	1
7	Бросок мяча от плеча, после ведения	1
8	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1
9	Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу	1
10	Броски мяча в движении после двух шагов	1
11	Мини-баскетбол по упрощенным правилам	1
12	Штрафной бросок в корзину	1
13	Техника владения мячом и противодействия. Вырывание и выбивание мяча	1
14	Перехват мяча	1
15	Накрывание. Отбивание	1
16	Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола	1
17	Тактика игры. Персональная защита	1
18	Двусторонняя игра. Правила игры	1
19	Передача мяча в движении	1
20	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой	1
21	Персональная защита, опека	1
22	Двусторонняя игра	1
23	Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Броски мяча снизу	1
24	Тактика нападения. Тактика защиты. Передвижения в нападении и защите	1
25	Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита	1
26	Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча	1
27	Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков	1
28	Ведение мяча при сближении с соперником	1
29	Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками	1
30	Командные действия. Зонная защита. Концентрированная защита	1
31	Подвижная защита. Зонный прессинг. Личный прессинг	1
32	Тактика защиты. Защитные действия команды	1
33	Двусторонняя игра. Правила соревнований	1
34	Двусторонняя игра. Судейство игры	1
	Учебная игра в баскетбол	1

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов
1	История баскетбола.	1

2	Техника игры. Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком.	1
3	Техника перемещений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1
4	Техника владения мячом. Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места.	1
5	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой места.	1
6	Ведение мяча шагом и бегом	1
7	Бросок мяча от плеча, после ведения	1
8	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1
9	Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу	1
10	Броски мяча в движении после двух шагов	1
11	Мини-баскетбол по упрощенным правилам	1
12	Штрафной бросок в корзину	1
13	Техника владения мячом и противодействия. Вырывание и выбивание мяча	1
14	Перехват мяча	1
15	Накрывание. Отбивание	1
16	Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола	1
17	Тактика игры. Персональная защита	1
18	Двусторонняя игра. Правила игры	1
19	Передача мяча в движении	1
20	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой	1
21	Персональная защита, опека	1
22	Двусторонняя игра	1
23	Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Броски мяча снизу	1
24	Тактика нападения. Тактика защиты. Передвижения в нападении и защите	1
25	Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита	1
26	Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча	1
27	Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков	1
28	Ведение мяча при сближении с соперником	1
29	Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками	1
30	Командные действия. Зонная защита. Концентрированная защита	1
31	Подвижная защита. Зонный прессинг. Личный прессинг	1
32	Тактика защиты. Защитные действия команды	1
33	Двусторонняя игра. Правила соревнований	1
34	Двусторонняя игра. Судейство игры	1

VII. Материально-техническое обеспечение

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д - демонстрационный экземпляр;

К - полный комплект (на каждого обучающегося);

Г - комплект (для работы в группах).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	кол-во
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
2	Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М. : Просвещение, 2011. - 77 с. : ил. - (Работаем по новым стандартам)	Д
3	Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М.: Просвещение, 1976. 111с.	Д
4	Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва(этапы спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. - М.: Советский спорт, 2005. - 112с.	Д
5	Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Баскетбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983.	Д
6	Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселёва. - Волгоград: Учитель, 2011.	Д
7	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.: Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Академия, 2007.	Д
8	Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.	Д
9	Дидактические материалы по основным разделам	Г,
10	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
11	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
12	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д
13	Плакаты методические	Д
14	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д
15	Видеофильмы по основным разделам учебного материала	Д
16	Аудиозаписи	Д
17	Мультимедийный компьютер	Д
18	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д
19	Стенка гимнастическая	Г
20	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г
21	Скамья атлетическая вертикальная, наклонная	Г
22	Мячи: баскетбольный мяч, малые мячи (мягкие), набивной мяч	Г
23	Палка гимнастическая	К
24	Мячи: баскетбольные, волейбольные	К
25	Скакалка детская	К

26	Гантели наборные	Г
27	Табло перекидное	Д
28	Стойки баскетболиста универсальные	Д

29	Кубики	Г
30	Обруч детский	Г
31	Жилетки игровые	Г
32	Баскетбольные Щиты	Д
33	Аптечка	Д
34	Сетка для переноса и хранения мячей	Д
35	Конус сигнальный	Г
36	Ролик для пресса	Г
37	Насос ручной	Д
38	Секундомер	Д
39	Площадка игровая баскетбольная	Д