

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«УЛЬЯНОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ЛИЦЕЙ ПРИ УЛГТУ»

РАССМОТРЕНО

Заведующий кафедрой  
физической культуры и ОБЖ

Магдеев А.Р.  
Протокол №1 от «21» 08 2024  
г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
НМР

Жимолостнова В.К.  
Протокол № 1 от «28» 08  
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Евсеева Ю.С.  
Приказ № 233 от «29» 08  
2024 г.



**Программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной  
направленности «Баскетбол».**

Возраст обучающихся: 16-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Программу разработал:  
Патина Олеся Владимировна,  
Учитель физической культуры

г. Ульяновск, 2024



## **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Баскетболл» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта, комплексной программы физического воспитания учащихся и использование программы развития спортивно-оздоровительных способностей учащихся Г. А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова. Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол», «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Лях - М.: Просвещение, 2018

**Нормативно-правовой и документальной базой программы дополнительного образования по формированию культуры здоровья учащихся являются:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (10-11 классы). Утверждён приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373; в ред. Приказов от 26 ноября 2010 г. № 1241, от 22 сентября 2011 г. №2357)
- Авторская программа В.И.Лях «Физическая культура», утвержденная МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта образования. М.: Просвещение 2014.
- Учебный план МБОУ « Лицей при УлГТУ»

**Место курса внеурочной деятельности «Баскетбол» в Плане внеурочной деятельности**

Программа курса «Волейбол» разработана для внеурочных занятий с учащимися 10 классов. Реализуется в общеобразовательном учреждении в

объеме 1 часа в неделю в объеме 34 часа в год.

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Баскетбол»**

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.

Программа 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 спортивнооздоровительному 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 самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
  - Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану и 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, 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.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

- 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.

### **Физическое совершенствование**

- 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

### **Содержание курса внеурочной деятельности «Баскетбол»**

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

*Естественные основы.* Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положения тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Измерение роста, веса, окружности плеча и силы мышц (динамометрия).

*Социально-психологические основы.* Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических

качеств и правила их самостоятельного выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

**Способы саморегуляции.** Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями учащихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения.

**Способы самоконтроля.** Измерение массы тела. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

***Физическая подготовка*** (для всех групп занимающихся) *Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения без предметов.*

- Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с

дополнительными пружинящими движениями.

- Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

*Упражнения с предметами.*

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.

- Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами— броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2—4 кг).

- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

*Легкоатлетические упражнения.*

- Бег на 30, 60 м.
- Кроссы до 3000м (в зависимости от возраста, без учета времени).
- Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.
- Метания.

***Специальная физическая подготовка.***

*Упражнения для развития силы.*

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

- Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с

отягощением.

- Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

- Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

- Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

- В упоре лежа хлопки ладонями.

- Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

- Сжимание теннисного (резинового) мяча.

- Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

- Броски баскетбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

- Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

*Упражнения для развития быстроты.*

- Повторное пробегание коротких отрезков (30—60 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).

- Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками.

Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 4X10 м, 2X15 м и т. п.

Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 30-50 м) наперегонки.

Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

- Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

### **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.

Игровые занятия: игровая деятельность.

С использованием ИКТ: просмотр презентаций и видеороликов.

### **Основные методы организации учебно-воспитательного процесса**

1. Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.
2. Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования
3. Практический метод
4. Игровой метод
5. Соревновательный метод
6. Метод круговой тренировки.

## Тематическое планирование внеурочной деятельности

### «Баскетбол»

#### 10 класс.

№ занятия	Тема занятия	Кол-вочасов
1	ТБ на занятиях баскетболом	1
2	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	1
3	Ведение мяча с изменением направления движения и	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. Основы техники игры и техническая подготовка	1
7	Передача мяча в движении приставным шагом. Основы тактики игры и тактическая подготовка.	1
8	Передача мяча в движении приставным шагом	1
9	Передачи мяча в игре. Состояние и развитие баскетбола в России	1
10	Передачи мяча в игре.	1
11	Индивидуальные действия в нападении.	1
12	Индивидуальные действия в нападении. Профилактика травматизма в спорте	1
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча	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.	1
19	Индивидуальные действия в защите.	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.	1

24	Индивидуальные действия в защите в игре.	1
25	Броски мяча в корзину	1
26	Броски мяча в корзину со средней дистанции.	1
27	Броски мяча в корзину после остановки прыжком на две ноги.	1
28	Броски мяча в корзину после остановки прыжком на две	1
29	Броски мяча в корзину после передач.	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. (3 часа)	3

## Тематическое планирование внеурочной деятельности

### «Баскетбол»

#### 11 класс.

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
1	ТБ на занятиях баскетболом.	1
2	Ведение мяча в движении	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. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте. Основы техники игры и техническая подготовка	1
7	Передача мяча в движении приставным шагом. Основы тактики игры и тактическая подготовка	1
8	Передача мяча в движении с крестным шагом и приставным с сопротивлением.	1
9	Передачи мяча в игре. Состояние и развитие баскетбола в	1
10	Передачи мяча в игре. Двухсторонняя игра.	1
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма	1
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	1
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в	1
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в	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	1
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в	1
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	1
23	Индивидуальные действия в защите в игре.	1
24	Индивидуальные действия в защите в игре.	1
25	Броски одной рукой от плеча в движении после ловли.	1
26	Броски мяча в корзину со средней дистанции.	1
27	Броски одной рукой от плеча в движении после ловли.	1
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги.	1
29	Броски мяча в корзину после передач.	1
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	1
31	Штрафной бросок.	1
32	Учебная игра.(3 часа)	3