

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №64»

РАССМОТРЕНО

на методическом совете

Протокол № 1 от  
23.08.2022

ПРИНЯТО

на заседании  
педагогического совета

Протокол №1 от 24.08.2022

УТВЕРЖДАЮ

Директор

\_\_\_\_\_ С. Н. Шатулова

Приказ №01-08/225-осн  
от 24.08.2022г.

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»  
для 10-11 класса  
среднего общего образования  
в рамках спортивно-оздоровительного направления  
(срок освоения программы -1 год)

Составитель: Хенин В.В.,  
учитель физической культуры  
МБОУ «СОШ №64»

Барнаул 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности для 10-11 класса разработана в соответствии с ФГОС СОО, основной образовательной программой МБОУ «СОШ №64», Программа реализуется во внеурочной деятельности в 10-11 классах и рассчитана на 1 год (1 час в неделю) -34 часа.

В процессе обучения по данному курсу реализуются следующие **цели и задачи**:

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья учащихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности «Баскетбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

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

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

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

**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.

### ***Предметные:***

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» 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.

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;

### **могут научиться:**

- 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.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **Перемещения**

Стойка игрока (исходные положения)

Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед

Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

### **Передачи мяча**

Передача от плеча

Передача от груди

Передача из-за головы

Передача снизу, сбоку,

Передача снизу, сбоку, из рук в руки.

### **Подбор мяча**

Подбор в нападении, на чужом щите.

Подбор в защите, на своём щите.

Коллективный подбор.

### **Перехват мяча**

Перехват мяча при передаче.

Перехват мяча при ведении.

### **Броски мяча в кольцо**

Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в кольцо.

Ведение, два шага, бросок в кольцо.

Броски в кольцо «из под кольца».

Броски в кольцо по трёх секундной зоне.

Штрафной бросок.

### **Тактические игры**

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите

Групповые тактические действия в нападении, защите

Командные тактические действия в нападении, защите

Двухсторонняя 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, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

### **Судейская практика**

Судейство учебной игры в баскетбол

### **Формы организации и виды деятельности**

Форма организации – спортивная секция. Основной вид деятельности – игра. Основная форма работы: групповая.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН КУРСА

Тема	Кол-во часов
Подвижные игры и эстафеты.	5
Перемещения	5
Индивидуальные тактические действия в защите.	3
Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении	3
Верхняя передача мяча	3
Нижняя передача мяча	3
Ведение мяча	3
Броски мяча в кольцо	3
Двусторонняя учебная игра	6
Итого	34

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Виды деятельности
1.	Подвижные игры и эстафеты.	Учебная игра
2.	Подвижные игры и эстафеты.	Учебная игра
3.	Подвижные игры и эстафеты.	Учебная игра
4.	Подвижные игры и эстафеты.	Учебная игра
5.	Подвижные игры и эстафеты.	Учебная игра
6.	Перемещения	Учебная игра
7.	Перемещения	Учебная игра
8.	Перемещения	Учебная игра
9.	Перемещения	Учебная игра
10.	Перемещения	Учебная игра
11.	Индивидуальные тактические действия в защите.	Учебная игра
12.	Индивидуальные тактические действия в защите.	Учебная игра
13.	Индивидуальные тактические действия в защите.	Учебная игра
14.	Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении	Учебная игра
15.	Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении	Учебная игра
16.	Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении	Учебная игра
17.	Верхняя передача мяча	Учебная игра
18.	Верхняя передача мяча	Учебная игра
19.	Верхняя передача мяча	Учебная игра
20.	Нижняя передача мяча	Учебная игра
21.	Нижняя передача мяча	Учебная игра
22.	Нижняя передача мяча	Учебная игра
23.	Ведение мяча	Учебная игра
24.	Ведение мяча	Учебная игра
25.	Ведение мяча	Учебная игра
26.	Броски мяча в кольцо	Учебная игра

27.	Броски мяча в кольцо	Учебная игра
28.	Броски мяча в кольцо	Учебная игра
29.	Двусторонняя учебная игра	Учебная игра
30.	Двусторонняя учебная игра	Учебная игра
31.	Двусторонняя учебная игра	Учебная игра
32.	Двусторонняя учебная игра	Учебная игра
33.	Двусторонняя учебная игра	Учебная игра
34.	Двусторонняя учебная игра	Учебная игра
	Итого	34

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.- 77с.: ил.-(Работаем по новым стандартам).
2. Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. 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.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Спортивный зал/ спортивная площадка  
 Щиты баскетбольные с кольцом и сеткой  
 Мячи баскетбольные, волейбольные