

Рабочая программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» в 10 классе

На 2024 – 2025 учебный год.

1. Пояснительная записка

Введение в образовательную организацию Федерального государственного стандарта среднего общего образования определило необходимость разработки программы курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Баскетбол» как составной части основной образовательной программы школы. Решение проблемы внеурочной деятельности становится наиболее актуальным в связи с новым взглядом на образовательные результаты. Если предметные результаты достигаются в процессе освоения школьных дисциплин, то в достижении метапредметных, а особенно личностных результатов – ценностей, ориентиров, потребностей, интересов обучающихся.

Основная идея программы курса заключается в формировании мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, социализации и профессиональной ориентации.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» предназначена для обучающихся 10 класса. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут.

Данная программа направлена на сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу положен системно - деятельностный подход. Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей **цели**:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- формирование экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формирование компетенций обучающихся в области учебно-исследовательской и проектной деятельности.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- пропагандировать здоровый образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- развивать популяризацию баскетбола как вида спорта и активного отдыха;
- совершенствовать выполнение технико-тактические действия, физические упражнения и технические приемы в условиях соревновательной деятельности;
- развивать владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельностью;
- развивать способность к поиску методов и самостоятельному решению лично и социально значимых практических задач;
- развивать физические способности (силовые, скоростные; скоростно-силовые, координационные, выносливости, гибкости);
- повышать эффективности усвоения обучающихся теоретических знаний;
- подготовку к осознанному выбору дальнейшего образования и профессиональной деятельности;
- подготовить к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- воспитывать моральных и волевых качеств.

Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником *организацией, осуществляющей образовательную деятельность* целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

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

Таблица №1

Формы проведения занятий	
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.

Курс внеурочная деятельность организуется для закрепления и практического использования игры «Баскетбол» так и по направлениям развития личности в таких формах, как научно-практические конференции, школьные научные общества, олимпиады, поисковые и научные исследования, организация и проведение соревнований обучающимися 10 класса для старшего звена школы, товарищеские игры, классные часы, лекции для родителей.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Внеурочная деятельность обучающихся осуществляющих образовательную деятельность объединяет все виды деятельности, в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» предназначена для обучающихся 10 класса, рассчитана на проведение 1 часа в неделю, 35 часов за 1 год обучения.

Подобная реализация программы курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» учитывает характерные для старшего школьного возраста возрастные особенности – высокую чувствительность к формированию мировоззрения и целостной картины мира, ценностные ориентации, выступающие как центральные психологические новообразования:

- самосознание как познание и осознание подростком, юношей самого себя как единого целого, способного и стремящегося к активному самовыражению;
- самоопределение как порождение и обретение им смысла своего существования, проявление способности строить самого себя, свою индивидуальную историю, умения постоянно переосмысливать собственную сущность, предполагающие выработку активной позиции в отношении социокультурных ценностей, ценностного сознания личности и развитие нормативной саморегуляции на основе присвоения и субъективации системы моральных, конвенциональных и личных норм;
- предварительное профессиональное самоопределение на пороге взрослой жизни, переход к учебно-профессиональной деятельности как ведущей деятельности;
- творческий характер самореализации;
- формирование в подростковом возрасте новой формы эгоцентризма, характеризующейся феноменом воображаемой аудитории и мифом о собственной исключительности;
- расширение сферы общения, с одной стороны, и растущая индивидуализация, - с другой, возникновение так называемого «ожидания общения» и постоянной готовности к контактам;
- возрастание потребности в отношениях с товарищами-сверстниками на основе принципиального *равенства*, некоторых важных норм взрослой «морали равенства» при сохранении «детской морали» послушания в отношениях с взрослыми.

При этом успешность и своевременность формирования указанных новообразований познавательной сферы, качеств и свойств личности связывается с активной позицией учителя, а также с адекватностью построения внеурочной деятельности и выбора условий обучения, учитывающих описанные выше особенности старшей ступени общего образования.

Баскетбол — один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся организаций, осуществляющих образовательную деятельность. 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.).

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 сердечнососудистой 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 баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

В программе по курсу внеурочной деятельности «баскетбол» представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию и совершенствованию физических способностей.

В соответствии со структурой двигательной деятельности программа по курсу внеурочной деятельности «Баскетбол» включает в себя три раздела: «Основы знаний по баскетболу», «способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний по баскетболу» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности обучающихся и включает в себя следующие темы, как «Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу», «Терминология в баскетболе», «Техника выполнения игровых приемов», «Тактические действия в баскетболе», «Правила соревнований по баскетболу», «Жесты судей». Кроме того о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» содержит занятия, которые ориентированы на активное изучение и совершенствование элементов игры баскетбол, на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, в том числе и подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и укрепление здоровья обучающихся.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значимый раздел, так как предусматривает показ знаний и умение полученные в образовательной деятельности обучающихся на соревнованиях школы, района, товарищеских встречах и для проведения соревнований среди обучающихся старшего звена.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности.

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

Основная образовательная программа организаций, осуществляющих образовательную деятельность предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированностью их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме;
- метапредметные результаты - освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;
- предметные результаты - освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приёмами.

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;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов;
- отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

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

Познавательные УУД:

- овладеют основами реализации проектно-исследовательской деятельности, расширят спектр активно используемых логических действий и операций;
- будут сформированы основы познавательной рефлексии, рефлексивного чтения.

Оздоровительные результаты программы курса внеурочной деятельности:

- Осознание обучающимися понимания роли курса внеурочной деятельности «Баскетбол» как активного способа собственной жизнедеятельности, как средства укрепления и сохранения своего здоровья, являющегося главной ценностью не только личности, но и всего общества;
- За счет расширения технико-тактической подготовки и совершенствования техники соревнований по баскетболу, обучающиеся начнут активно включаться в массовые спортивные соревнования и мероприятия, являться популяризаторами и носителями здорового образа жизни.

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

3. Содержание программы учебного предмета

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

На протяжении всего периода обучения в старшей школе, в процессе освоения содержания программы курса внеурочной деятельности «Баскетбол», выпускники будут демонстрировать постоянные приросты результатов в развитии основных физических качеств, в выполнении требований физической подготовки.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов;
- проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- осуществлять совместную деятельность в организации и проведении массовых спортивных соревнований по баскетболу, спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий физическими упражнениями по баскетболу;
- определять функциональную направленность упражнений по физической подготовке, владеть технологиями по их использованию в индивидуальных занятиях с учетом показателей здоровья, интересов и потребностей в повышении физической дееспособности организма, формировании телосложения и регулировании массы тела;
- планировать содержание и направленность процесса самостоятельного освоения техники двигательных действий в баскетболе, проводить ее анализ и коррекцию в соответствии с имеющимися образцами;
- тестировать индивидуальное состояние здоровья и физическую работоспособность, анализировать и оценивать динамику их показателей в режиме учебной деятельности.

Выпускник получит возможность научиться пользоваться принципами спортивной тренировки, планировать и регулировать режимы физических нагрузок в системе целенаправленных занятий спортивной подготовкой, определять эффективность их влияния на рост функциональных возможностей основных систем организма.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения для профилактики утомления и перенапряжения организма, предупреждения заболеваний, присущих массовым профессиям;
- выполнять технико-тактические действия, физические упражнения и технические приемы баскетбола в условиях соревновательной деятельности;

Выпускник получит возможность научиться выполнять упражнения физической подготовки, ориентированные на повышение спортивного результата в избранном виде спорта.

Основы знаний.

Правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по баскетболу. Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов. Тактические действия в баскетболе. Правила соревнований по

баскетболу. Жесты судей. Проектно-исследовательская деятельность по темам: влияние баскетбола на здоровье детей, подвижная игра баскетбол, как средство ЗОЖ и др.

4. Способы физкультурной деятельности

Передвижения и остановки без мяча.

Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево. Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной в перед. Скоростные рывки из различных исходных положений. Остановки: двумя шагами, прыжком. Прыжки, повороты вперед, назад. Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки).

Ловля мяча.

Ловля мяча:

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

Передача мяча.

Передача мяча двумя руками на месте и в движении. Передача 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 мяча одной рукой из-за спины.

Ведение мяча.

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении). Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении). Ведение мяча в движении с переводом на другую руку. Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча с обводкой препятствий.

Броски мяча.

Броски мяча с места.

- Бросок двумя руками от груди с места, одной рукой от плеч с места.

Броски мяча в движении.

- Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения.

Броски мяча в кольцо.

- Бросок одной рукой сверху в прыжке, штрафной бросок.

Отбор мяча.

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении, Вырывание мяча из рук соперника, Накрывание мяча при броске.

Отвлекающие приемы (финты).

- Финты без мяча.
- Финты с мячом.

Тактика игры.

Индивидуальные действия в нападении и защите – это самостоятельные тактические действия игрока, необходимые для успешного и целесообразного ведения игры. Они подразделяются на индивидуальные действия в нападении и в защите с мячом и без мяча.

К индивидуальным действиям в нападении и в защите без мяча относится отрыв от опекающего защитника, выбор позиции для получения мяча, «держание» игрока с мячом и без мяча (личная опека).

К индивидуальным действиям игрока с мячом относится эффективное и рациональное применение в игре техники владения мячом (передача, ловля, ведение), а также овладение им (перехваты, выбивание, вырывание).

Подвижные игры и эстафеты.

Игры и перемещения игроков. «Спиной к финишу», «бег с кувырками», эстафета «челночный бег с переносом кубиков».

Игры с передачами мяча.

Игровое задание «художник», «мяч над головой», «обстрел чужого поля», «не урони мяч», «передачи в движении», «свеча», «поймай и передай», «вызов номеров».

Эстафета с передачей баскетбольного мяча.

Эстафета «передал – садись», игра «выбивалы», эстафета «забрось мяч в кольцо», «охотники и утки», «живая корзина», «часовые и разведчики», «играй, играй мяч не теряй», «10 передач», «обгони мяч», «за мячом», «ловец с мячом», «пять бросков», «мяч капитану».

Физическое совершенство

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство района, школы.

Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

5. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

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

Таблица №2

№ п/п	Учебный материал	Класс		
			10	
Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий)				
1	Правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по баскетболу	.	.	Руководствоваться правилами по технике безопасности и профилактики травматизма на занятиях по баскетболу
2	Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов	.	.	Владеть терминологией в баскетболе. Описывать технику выполнения игровых приемов
3	Тактические действия в баскетболе	.	.	Знать тактические действия в баскетболе
4	Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей	.	.	Знать правила соревнований по баскетболу. Жесты судей

5	Проектно-исследовательская деятельность	.	.	Уметь выполнять проектно-исследовательскую работу и защищать ее
Передвижения и остановки без мяча				
1	Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево	С	С	Описывать и выполнять технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности.
2	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной в перед. Скоростные рывки из различных исходных положений.	С	С	
3	Остановки: двумя шагами, прыжком	+	+	
4	Прыжки, повороты вперед, назад	+	+	
5	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)	+	+	
Ловля мяча				
	Ловля мяча: - двумя руками на уровне груди; - двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)	+ С	+ С	Описывать и выполнять технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.
Передача мяча				
1	Передача мяча двумя руками на месте и в движении	С	С	. Описывать и выполнять технику передачи мяча и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.
2	Передача одной рукой от	3	С	

	плеча			
3	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	Р, З	С	
4	Передача мяча двумя руками сверху	Р, З	С	
5	Передача мяча одной рукой снизу вперед	Р, З	С	
6	Передача мяча одной рукой снизу назад	Р, З	С	
7	Передача мяча одной рукой из-за спины	Р, З	С	
Ведение мяча				
1	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)	С	С	Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.
2	Ведение мяча с изменением скорости передвижения	С	С	
3	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)	С	С	
4	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку	С	С	
5	Ведение мяча с изменением направления движения	С	С	Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности
6	Ведение мяча с обводкой препятствий	С	С	
Броски мяча				

1	Бросок двумя руками от груди с места	С	С	Описывать и выполнять технику выполнения бросков мяча в корзину , анализировать правильность выполнения , находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.
2	Бросок одной рукой от плеча с места	С	С	
3	Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения	С	С	
4	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке	3	С	
5	Штрафной бросок	С	С	
Отбор мяча				
1	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении	С	С	Описывать и выполнять технику выполнения отбора мяча, выявлять и устранять типичные ошибки
2	Вырывание мяча из рук соперника	С	С	
3	Накрывание мяча при броске	С	С	
Отвлекающие приемы (финты)				
1	Финты без мяча	С	С	Выполнять отвлекающие приемы, уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями
2	Финты с мячом	3	С	
Выполнение комбинаций из основных элементов техники перемещений и владения мячом				
1	Сочетание приемов без бросков мяча в кольцо	+	+	Выполнять сочетание приемов без бросков мяча в кольцо , уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями
2	Сочетание приемов с броском мяча в кольцо	+	+	Выполнять сочетание приемов с броском мяча в кольцо , уважительно относится к

				сопернику и управлять своими эмоциями
Тактика игры				
1	Индивидуальные действия в нападении и защите	С	С	Моделировать тактику групповых действий, соблюдать правила безопасности
2	Групповые действия в нападении и защите:			
	- взаимодействие двух игроков;	С	С	
	- взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2X1);	С	С	
	- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2);	С	С	
	- взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;	С	С	
	- взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2);	С	С	
	- взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);	С	С	
	- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);	3	С	
	- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)	С	С	

	Командные действия в нападении и защите: - позиционное нападение; - зонная защита	Р, З	С	Выполнять командные действия в нападении и защиты в игре, моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающей в процессе игровой деятельности
	Двухсторонняя учебная игра	+	+	Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности.
Подвижные игры и эстафеты				
1	Игра и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+	+	Организовывать совместные занятия с обучающимися
2	Игры, развивающие физические способности	+	+	
Физическая подготовка				
1	Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способности, гибкости	+	+	Определять степень утомления организма во время физической нагрузки использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств
Судейская практика				
1	Судейство игры в баскетбол	+	+	Осуществлять судейство игры

Условные обозначения: Р – разучивание двигательного действия; З – закрепление двигательного действия; С – совершенствование двигательного действия; (+) – указывает использование данного материала в учебно-тренировочном занятии.

6. Система оценки результатов освоения программы

№	Контрольные нормативы	10
1	Правила соревнований	+
2	Передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20-30 секунд	28
3	Ведение, два шага и бросок в кольцо с отскоком от щита из 10 попыток	9
4	Штрафной бросок из 10 попыток	9
5	Броски в кольцо с 10 точек обозначенных на «трех» секундной линии	8
6	Челночный бег с ведением мяча в сек.	+
7	Умение судить игру	+
8	Выполнять нормы ГТЗО по ступеням	+
9	Умение выполнять проектные и исследовательские работы	+
10	Бросок мяча в кольцо в движении с обводкой центрального круга баскетбольной площадки. (сек)	24
11	Защита проектно-исследовательской работы на «Конференции научно-исследовательских работ лицез» и на городской конференции «Шаги в будущее»	+

№	Форма контроля	Дата	Ответственный
1	Товарищеские игры	В процессе тренировок	учитель ФК
2	Соревнования в школе	По календарному плану школы	учитель ФК
3	Районные соревнования	По районному календарному плану	учитель ФК

Методические рекомендации

Баскетбол (англ. basket — корзина, ball — мяч) — спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину.[1] Корзина находится на высоте 3,05 метра от пола (10 футов). От каждой команды на площадке находится по 5 человек, всего в команде 12 человек, замены не ограничены. За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанции, засчитывается 2 очка, с дальней (из-за трёхочковой линии) — 3 очка. Штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки 28 метров в длину и 15 метров в ширину. Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире.

Цель игры — является овладение мячом и броски в корзину соперника, в то время как другая команда пытается помешать этому. Мяч считается заброшенным, если он попадает в корзину сверху и остается в ней или проходит через сетку.

Задачи игроков — в соответствии с правилами набрать как можно больше очков.

Занятие по баскетболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей:

- а) подготовительной (разминка);
- б) основной;
- в) заключительной.

Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вращивание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

Ходьба в колонне по одному:

1. обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями);
2. на носках; на внешней и внутренней стороне стоп;
3. в полуприседе; приседе.

4. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой».
5. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.
6. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.
7. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук, прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 180°.

Методическое указание. Координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части занятия, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

В основной части занятия решаются следующие основные задачи:

1. обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
2. формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;
3. развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

Чтобы хорошо и быстро освоить новое, особенно сложные движения, и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В связи с тем что обучающиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования — кто лучше, точнее, быстрее).

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой.

Перед двусторонней игрой учитель распределяет обучающихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые обучающимися ошибки.

В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

- по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);
- по технической подготовке (упражнения в передачах, ведения мяча, броски в кольцо);
- по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

Календарно-тематическое планирование

внеурочной деятельности в 10 классе

на 2024 – 2025 учебный год.

№ урока	Тематика урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			планируемая	фактическая
1	Инструктаж по Т.Б. Знания об игре баскетбол. Эстафеты.	1	05.09.2024г.	
2	ОФП. Стойки баскетболиста. Штрафной бросок	1	12.09.2024г.	
3	ОФП. Стойки баскетболиста. Штрафной бросок	1	19.09.2024г.	
4	ОФП. <i>Остановка прыжком.</i> Штрафной бросок	1	26.09.2024г.	
5	ОФП. <i>Остановка прыжком.</i> Бросок в кольцо	1	03.10.2024г.	
6	Технические действия баскетболиста. <i>Остановка в два шага.</i> Бросок в кольцо	1	10.10.2024г.	
7	Технические действия баскетболиста. <i>Остановка в два шага.</i> Бросок в кольцо	1	17.10.2024г.	
8	Технические действия баскетболиста. <i>Ловля и передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча.</i> Броски в кольцо в движении	1	24.10.2024г.	
9	Технические действия баскетболиста. <i>Ловля и передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча.</i> Броски в кольцо в движении	1	07.11.2024г.	
10	Технические действия баскетболиста. <i>Ведение мяча с изменением направления.</i> Броски в кольцо в движении	1	14.11.2024г.	
11	Специальная физическая подготовка. <i>Ведение мяча с изменением направления.</i> ОФП	1	21.11.2024г.	
12	Специальная физическая подготовка. <i>Ведение мяча с изменением направления и скорости.</i> ОФП	1	28.11.2024г.	
13	Специальная физическая подготовка. <i>Ведение мяча с изменением направления и скорости.</i> Взаимодействие игроков в нападении	1	05.12.2024г.	
14	Техническая, и тактическая подготовка. <i>Бросок мяча одной рукой с места.</i> Взаимодействие игроков в нападении	1	12.12.2024г.	
15	Техническая и тактическая подготовка. <i>Бросок мяча одной рукой с места.</i> Взаимодействие игроков в нападении	1	19.12.2024г.	
16	Техническая и тактическая подготовка. <i>Броски мяча в корзину в движении;</i> Взаимодействие игроков в защите	1	26.12.2024г.	
17	Ведение мяча. <i>Броски мяча в корзину в движении.</i> ОФП.	1	09.01.2025г.	

№ урок а	Тематика урока	Кол- во часов	Дата проведения	
			планируемая	фактическая
18	Взаимодействие игроков в защите. Ведение мяча. <i>Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения;</i>	1	16.01.2025г.	
19	Взаимодействие игроков в защите. Ведение мяча. <i>Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения;</i>	1	23.01.2025г.	
20	Взаимодействие игроков в нападении и защите. Индивидуальная работа с мячом. <i>Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов.</i>	1	30.01.2025г.	
21	ОФП. Индивидуальная работа с мячом. <i>Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов.</i>	1	06.02.2025г.	
22	Взаимодействие игроков в нападении и защите. Индивидуальная работа с мячом. <i>Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов.</i>	1	13.02.2025г.	
23	Мини-баскетбол. Технические и тактические действия.	1	20.02.2025г.	
24	Мини-баскетбол. Технические и тактические действия. <i>Сочетание пройденных элементов.</i>	1	27.02.2025г.	
25	ОФП. Техническая и тактическая подготовка. <i>Сочетание пройденных элементов.</i>	1	06.03.2025г.	
26	Учебная игра. Общефизическая подготовка. <i>Бросок по кольцу после ведения и остановки.</i>	1	13.03.2025г.	
27	Тестирование Общефизическая подготовка. <i>Бросок по кольцу после ведения и остановки.</i>	1	20.03.2025г.	
28	Мини-баскетбол. Общефизическая подготовка. <i>Бросок по кольцу после ведения и остановки.</i>	1	03.04.2025г.	
29	ОФП. Бросок мяча одной рукой от плеча. <i>Штрафной бросок.</i>	1	10.04.2025г.	
30	Мини-баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча. <i>Штрафной бросок.</i>	1	17.04.2025г.	
31	Взаимодействие игроков в нападении и защите. Бросок мяча одной рукой от плеча. <i>Штрафной бросок.</i>	1	24.04.2025г.	

№ урок а	Тематика урока	Кол- во часов	Дата проведения	
			планируемая	фактическая
32	Взаимодействие игроков в нападении и защите. Индивидуальная работа с мячом. <i>Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов.</i>		15.05.2025г.	
33	ОФП. Индивидуальная работа с мячом. <i>Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов.</i>		22.05.2025г.	
34	Взаимодействие игроков в нападении и защите. Индивидуальная работа с мячом. <i>Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов.</i>			

По учебному плану в 10 классе 34 учебных недели, 1 час в неделю, 34 урока. Запланировано 33 урока, т.к. выпал выходной день 08.05.2024г. Выполнение программного материала спланировано за счет объединения уроков.