

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## Автономная некоммерческая организация общеобразовательная «Международная школа Герценовского университета»

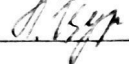
### Рассмотрена

на заседании методического  
объединения учителей  
эстетического воспитания и  
физического развития

Протокол № 1

от «29» августа 2024 года

Руководитель методического  
объединения:

 Цурило Е.А.

### Утверждена

Директор АНО

общеобразовательная

«Международная школа

Герценовского

университета»

Центрального района СПб:

 Лаптева Л.Б.

Приказ № 8

от «30» августа 2024 года



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Баскетбол»

для обучающихся 10-11 классов

Санкт-Петербург

2024 год

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

АНО "ОМШГУ", ЛАПТЕВА ЛИЛИЯ БРОНИСЛАВОВНА, ДИРЕКТОР

10.07.25 14:54 (MSK)

Сертификат 02DD798C00D2B1D5B84C166663779C2081  
Действует с 20.08.24 по 20.11.25

## Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для учащихся 10-11 классов АНО О «Международная школа Герценовского университета» и разработана на основании

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (далее – ФГОС СОО);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СП 2.4.3648-20);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (далее - СанПиН 1.2.3685-21);
- Приказа Министерства Просвещения России от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Порядок проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ и Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 04.04.2023 г. №232/551;
- Постановление Правительства РФ от 29.08.2022 №1505 «О переносе выходных дней в 2023 году»;
- Проект Постановления Правительства РФ «О переносе выходных дней в 2024 году»; ст. 112 «Нерабочие праздничные дни» Федерального закона от 30.12.2001 г. №197-ФЗ \*(ред. От 05.02.2018 г.) «Трудовой кодекс Российской Федерации».
- Устава Автономной некоммерческой организации общеобразовательная «Международная школа Герценовского университета».

Рабочая программа составлена на основе пособия для учителей и методистов Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. / Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А., Работаем по новым стандартам)(2013).

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей **цели**: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям спортивной игры баскетбол, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

### **Актуальность и перспективы программы.**

Программа «Баскетбол» учитывает специфику внеурочной деятельности и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

### **Возрастная группа учащихся.**

Возрастная группа учащихся 16-17 лет.

1 год обучения - учащиеся 10 классов (16 лет).

2 год обучения - учащиеся 11 классов (17 лет).

### **Объем часов**

Программа внеурочной деятельности физкультурно-спортивного направления «Баскетбол» рассчитана на 2 года и реализуется за 136 часов.

1-2 год обучения - по 68 часов в год.

### Формы и методы работы

Программа курса баскетбол рассчитана на один год. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетбол. В практической части углублено изучаются технические и тактические комбинации. Форма реализации программы – очная.

**Формы организации обучения:** командная, малыми группами, индивидуальная.

**Формы проведения занятий:** тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

### Режим занятий

В 10-11 классах старшей школы занятия продолжительностью 40 минут проводятся 2 раза в неделю.

### Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

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.

## Результативность освоения программы

Результатом освоения программы будет участие в соревнованиях школьного и городского уровня, судейство школьных соревнований.

## Учебно-тематический план курса внеурочной деятельности

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	2	
2.	Общефизическая подготовка	24	-	24
3.	Специальная физическая подготовка	26	-	26
4.	Техническая подготовка	30	-	30
5.	Тактическая подготовка	20	-	20
6.	Игровая подготовка	24	-	24
7.	Контрольные и календарные игры	8	-	8
8.	Итоговое занятие	2	2	
	Итого:	136	4	132

**Календарно - тематическое планирование  
программы «Баскетбол»  
1-й год обучения – 10 класс (68 часов)**

№ п/п	Название разделов, тем, модулей	Ко л- во час ов	Тема занятия	Форма проведен ия	Виды деятельности	Календар ные сроки
1	Вводное занятие	2	ТБ и правила поведения на занятиях по баскетболу. История развития баскетбола. Правила судейства.	групповая	Игровая тренировочная	07.09
2	Общефизическая подготовка	2	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.	групповая	Игровая тренировочная	14.09
3-4		2	Беговые упражнения. Упражнения для развития различных двигательных качеств.	групповая	Игровая тренировочная	21.09
5-6		2	Бег по дистанции от 30 до 60м. Челночный бег. Упражнения для развития общей выносливости. Психологическая подготовка юных спортсменов.	групповая	Игровая тренировочная	28.09
7-8		2	Общая и специальная физическая подготовка.	групповая	Игровая тренировочная	05.10
9-10		2	Беговые упражнения. Старты из различных	групповая	Игровая тренировочная	12.10

			исходных положений. Равномерный и переменный бег на 800, 1000м			
11-12	Специальная физическая подготовка	2	Подготовительные упражнения для рук. Общая и специальная физическая подготовка.	групповая	Игровая тренировочная	19.10
13-14		2	Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Подготовительные упражнения для ног.	групповая	Игровая тренировочная	26.10
15-16		2	Упражнения для координации движений. Основы техники игры и техническая подготовка.	групповая	Игровая тренировочная	09.11
17-18		2	Подготовительные упражнения для ног. Основы тактики игры и тактическая подготовка.	групповая	Игровая тренировочная	16.11
19-20		2	Упражнения для развития специальной выносливости. Установка на игру и разбор результатов.	групповая	Игровая тренировочная	23.11
21-22		2	Общая и специальная физическая подготовка.	групповая	Игровая тренировочная	30.11

			Упражнения для развития специальной выносливости. ОФП			
23-24		2	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом.	групповая	Игровая тренировочная	07.12
25-26		2	Упражнения для развития специальной выносливости. ОФП	групповая	Игровая тренировочная	14.12
27-28	Техническая подготовка	2	Техника передвижения приставными шагами. Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук.	групповая	Игровая тренировочная	21.12
29-30		2	Передачи мяча в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с ближних и дальних дистанций.	групповая	Игровая тренировочная	28.12
31-32		2	Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками.	групповая	Игровая тренировочная	11.01
33-34		2	Передача мяча различными способами с	групповая	Игровая тренировочная	18.01



			отскоком от пола. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.			
35-36		2	Ловля катящегося мяча в движении. Бросок мяча в движении после двух шагов. Учебно-тренировочная игра.	групповая	Игровая тренировочная	25.01
37-38		2	Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками. Учебно-тренировочная игра.	групповая	Игровая тренировочная	01.02
39-40		2	Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие трех игроков «треугольник».	групповая	Игровая тренировочная	08.02
41-42		2	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Контрольные испытания.	групповая	Игровая тренировочная	15.02
43-44	Тактическая подготовка	2	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	групповая	Игровая тренировочная	22.02
45-46		2	Командные действия в нападении. Перехват мяча. Учебно-тренировочная игра.	групповая	Игровая тренировочная	29.02
47-48		2	Многократное выполнение технических приемов. Бросок мяча в движении крюком после двух	групповая	Игровая тренировочная	07.03

			шагов. Учебно-тренировочная игра. Борьба за мяч после отскока от щита.			
49-50		2	Передача мяча нападающему, входящему в 3 секундную зону в различных игровых ситуациях. Быстрый прорыв. Командные действия в защите	групповая	Игровая тренировочная	14.03
51-52		2	Индивидуальные действия при нападении. Действия одного защитника против двух нападающих.	групповая	Игровая тренировочная	21.03
53-54	Игровая подготовка	2	Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным. Правила игры и методика судейства	групповая	Игровая тренировочная	04.04
55-56		2	Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным. Правила игры и методика судейства	групповая	Игровая тренировочная	11.04
57-58		2	Учебно-тренировочная игра.	групповая	Игровая тренировочная	18.04
59-60		2	Учебно-тренировочная игра.	групповая	Игровая тренировочная	25.04
61-62		2	Учебно-тренировочная игра.	групповая	Игровая тренировочная	16.05

63-64	Итоговое занятие	2	Итоги года. Выполнение контрольных нормативов	групповая	Игровая тренировочная	23.05
-------	------------------	---	--	-----------	-----------------------	-------

**Календарно - тематическое планирование  
программы «Баскетбол»  
2-й год обучения – 11 класс (68 часов)**

№ п/п	Название разделов, тем, модулей	Количество часов	Тема занятия	Форма проведения	Виды деятельности	Календарные сроки
1-2	Общефизическая подготовка	2	Гимнастика баскетболиста	групповая	Игровая тренировочная	07.09
3-4		2	Гимнастика баскетболиста	групповая	Игровая тренировочная	14.09
5-6		2	Гимнастика баскетболиста	групповая	Игровая тренировочная	21.09
7-8		2	Гимнастика баскетболиста	групповая	Игровая тренировочная	28.09
9-10		2	Гимнастика баскетболиста	групповая	Игровая тренировочная	05.10
11-12		2	Гимнастика баскетболиста	групповая	Игровая тренировочная	12.10
13-14		2	Гимнастика баскетболиста	групповая	Игровая тренировочная	19.10
15-16	Специальная физическая подготовка	2	Развитие физических способностей баскетболиста	групповая	Игровая тренировочная	26.10
17-18		2	Развитие физических способностей баскетболиста	групповая	Игровая тренировочная	09.11
19-20		2	Развитие физических способностей баскетболиста	групповая	Игровая тренировочная	16.11
21-		2	Развитие	групповая	Игровая	23.11

22			физических способностей баскетболиста		тренировочная	
23-24		2	Развитие физических способностей баскетболиста	групповая	Игровая тренировочная	30.11
25-26	Техническая подготовка	2	Совершенствование техники в свободной произвольной игре и личной защиты	групповая	Игровая тренировочная	07.12
27-28		2	Совершенствование техники в свободной произвольной игре и личной защиты	групповая	Игровая тренировочная	14.12
29-30		2	Совершенствование техники в свободной произвольной игре и личной защиты	групповая	Игровая тренировочная	21.12
31-32		2	Совершенствование техники в свободной произвольной игре и личной защиты	групповая	Игровая тренировочная	28.12
33-34		2	Совершенствование техники в свободной произвольной игре и личной защиты	групповая	Игровая тренировочная	11.01
35-36	Техническая подготовка	2	Совершенствование техники в свободной произвольной игре и личной защиты	групповая	Игровая тренировочная	18.01
37-		2	Совершенствование	групповая	Игровая	25.01

38			ание техники в свободной произвольной игре и личной защиты		тренировочная	
39-40	Тактическая подготовка	2	Нападение с применением комбинаций после перерывов в игре	групповая	Игровая тренировочная	01.02
41-42		2	Нападение с применением комбинаций против организованной защиты	групповая	Игровая тренировочная	08.02
43-44		2	Свободное применение заслонов во время игры	групповая	Игровая тренировочная	15.02
45-46	Тактическая подготовка	2	Смешанная защита	групповая	Игровая тренировочная	22.02
47-48		2	Плотная защита по всей площадке	групповая	Игровая тренировочная	29.02
49-50	Игровая подготовка	2	Учебно-тренировочная игра.	групповая	Игровая тренировочная	07.03
51-52		2	Учебно-тренировочная игра.	групповая	Игровая тренировочная	14.03
53-54		2	Учебно-тренировочная игра.	групповая	Игровая тренировочная	21.03
55-56		2	Учебно-тренировочная игра.	групповая	Игровая тренировочная	04.04
57-58		2	Учебно-тренировочная игра.	групповая	Игровая тренировочная	11.04
59-		2	Учебно-	групповая	Игровая	18.04

60			тренировочная игра.		тренировочная	
61-62	Контрольные игры	2	Турнир по баскетболу	групповая	Игровая тренировочная	25.04
63-64		2	Турнир по баскетболу	групповая	Игровая тренировочная	16.05
65-66		2	Турнир по баскетболу	групповая	Игровая тренировочная	23.05

## Методическое обеспечение

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» / В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2015 (раздел 2, часть III Внеклассная работа)

«Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность»/ Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С - М., Просвещение, 2011

«Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие/Д. И. Нестеровский «Академия,2007»

«Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А. Водяникова, В.Б. Гаптов, Москва,1984

«Физическая культура» Л.Е. Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях-М.: Просвещение,2001

«Физическая культура» В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов-М.: Просвещение,1998.

«Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/В.И.Лях, Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение,1997

Настольная книга учителя физической культуры» Г.И. Погадаев ФиС,2000

«Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2003»

«Физическая культура »Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтикевич, Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008