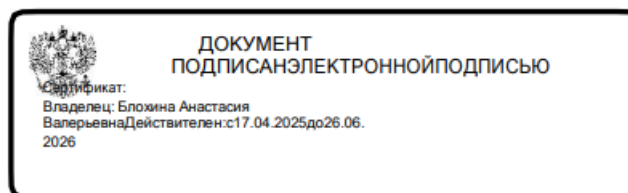


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Саратовской области
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Образовательный центр №1 имени Героя Советского Союза Валерия Павловича Чкалова»
Энгельсского муниципального района Саратовской области

Утверждено приказом

№ 304 от 29.08.2025

Рассмотрен на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 29.08.2025 года



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Школьный спортивный клуб «Лидер»
для учащихся 10Б-11Б класса
на 2025-2026 учебный год

Содержание учебного курса.

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. Рабочая программа внеурочной деятельности «Баскетбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 10-11 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, видеоуроки по баскетболу, соревнования в зачет школьной спартакиады.

Виды деятельности: познавательная, конструктивная, спортивные игры.

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

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.

Личностные, метапредметные и предметные

результаты освоения учебного предмета

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:

- 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.

Тематическое планирование 10-11 класс

№	Раздел	Кол-во часов
1	Теория	4
2	Практика (обработка техники игры)	30
	ИТОГО	34

Календарно- тематическое планирование

10 класс

№	Тема	Дата План	Факт
1	Техника безопасности. История возникновения баскетбола, его развитие.	05.09.2025	
2	Техника передвижения, ведения, передач, бросков: стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом.	12.09.2025	
3	Совершенствование техники бросков: ловля и передача мяча в парах, на месте.	19.09.2025	
4	Обучение перемещению. Ведение мяча правой и левой рукой.	26.09.2025	
5	Ловля и передача мяча в парах в движении.	03.10.2025	
6	Физическая подготовка. Подвижные игры.	10.10.2025	
7	Комплекс ОРУ. Игра.	17.10.2025	
8	Обучение остановки двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах.	24.10.2025	
9	Правила соревнований. Правила игры мини - баскетбол.	07.11.2025	
10	ОФП. Развитие двигательных качеств. Пробегание отрезков 40, 60м.	14.11.2025	
11	ОФП. Развитие рывка с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках.	21.11.2025	
12	ОФП. Игры на развитие ловкости	28.11.2025	
13	Тактическая подготовка. Изучение нового материала. Тактика свободного нападения.	05.12.2025	
14	Тактическая подготовка. Позиционные нападение (5:0) без смены мест.	12.12.2025	
15	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Нападение через заслон.	19.12.2025	

16	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Нападение через заслон.	26.12.2025	
17	Техническая подготовка. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока.	02.01.2025	
18	Передача мяча одной рукой плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на местах.	09.01.2025	
19	Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини- баскетбол.	16.01.2025	
20	Совершенствование бросков, передач, ведение мяча.	23.01.2025	
21	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках.	30.01.2025	
22	ОФП. Опорные и простые прыжки. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.	06.02.2025	
23	Серийные прыжки. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.	13.02.2025	

24	Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.	20.02.2025	
25	Тактическая подготовка. Изучение нового материала. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0) со сменой мест.	27.02.2025	
26	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест.	06.03.2025	
27	Теория. Правила соревнований. Жесты судей.	13.03.2025	
28	Тактическая подготовка. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок.	20.03.2025	
29	Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Игра в мини-баскетбол.	03.04.2025	
30	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Выравнивание и выбивание мяча. Игра в мини – баскетбол.	10.04.2025	
31	Защитные действия. Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини-баскетбол.	17.04.2025	
32	Защитные действия. Передача и ведение мяча с сопротивлением защитника. Игра в мини- баскетбол.	24.04.2025	
33	Защитные действия 1Х1. Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини-баскетбол.	08.05.2025	
34	Сочетание приемов: ведение – бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини – баскетбол.	15.05.2025	

Календарно- тематическое планирование

11 класс

№	ТЕМА	Дата по плану	Дата по факту
1	Техника безопасности. История возникновения баскетбола, его развитие.	05.09.2025	
2	Техника передвижения, ведения, передач, бросков: стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом.	12.09.2025	
3	Совершенствование техники бросков: ловля и передача мяча в парах, на месте.	19.09.2025	
4	Обучение перемещению. Ведение мяча правой и левой рукой.	26.09.2025	
5	Ловля и передача мяча в парах в движении.	03.10.2025	
6	Физическая подготовка. Подвижные игры.	10.10.2025	
7	Комплекс ОРУ. Игра.	17.10.2025	
8	Обучение остановки двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах.	24.10.2025	
9	Правила соревнований. Правила игры мини - баскетбол.	07.11.2025	
10	ОФП. Развитие двигательных качеств. Пробегание отрезков 40, 60м.	14.11.2025	
11	ОФП. Развитие рывка с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках.	21.11.2025	
12	ОФП. Игры на развитие ловкости	28.11.2025	
13	Тактическая подготовка. Изучение нового материала. Тактика свободного нападения.	05.12.2025	
14	Тактическая подготовка. Позиционные нападения (5:0) без смены мест.	12.12.2025	
15	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Нападение через заслон.	19.12.2025	

16	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Нападение через заслон.	26.12.2025	
17	Техническая подготовка. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока.	02.01.2025	
18	Передача мяча одной рукой плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на местах.	09.01.2025	
19	Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини- баскетбол.	16.01.2025	
20	Совершенствование бросков, передач, ведение мяча.	23.01.2025	
21	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках.	30.01.2025	
22	ОФП. Опорные и простые прыжки. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.	06.02.2025	
23	Серийные прыжки. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.	13.02.2025	

24	Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.	20.02.2025	
25	Тактическая подготовка. Изучение нового материала. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0) со сменой мест.	27.02.2025	
26	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест.	06.03.2025	
27	Теория. Правила соревнований. Жесты судей.	13.03.2025	
28	Тактическая подготовка. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок.	20.03.2025	
29	Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Игра в мини-баскетбол.	03.04.2025	
30	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Выравнивание и выбивание мяча. Игра в мини – баскетбол.	10.04.2025	
31	Защитные действия. Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини-баскетбол.	17.04.2025	
32	Защитные действия. Передача и ведение мяча с сопротивлением защитника. Игра в мини- баскетбол.	24.04.2025	
33	Защитные действия 1Х1. Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини-баскетбол.	08.05.2025	
34	Сочетание приемов: ведение – бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра в мини – баскетбол.	15.05.2025	

