

Лысакова
Ирина
Васильевна

Подписано
цифровой
подписью:
Лысакова Ирина
Васильевна

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия №190 Центрального района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

ГБОУ гимназии №190

Протокол № 7 от 28.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ гимназии №190

_____ Лысакова И.В.

Приказ № 176 от 28.08.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА (БАСКЕТБОЛ)»
для обучающихся 10-11 классов

Санкт-Петербург

2026

Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Игровые виды спорта (баскетбол)»

(в дальнейшем – Программа) для проведения занятий в **10 – 11 классах** составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее — ФГОС СОО):

Программа ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения Федеральной основной образовательной программы среднего общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС СОО во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Данная программа создана на основе программы: «Внеурочная деятельность обучающихся. Баскетбол» В.С.Кузнецов, Г. А. Колодницкий, Москва, Просвещение 2023 г.

Цель программы.

Создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами игры в баскетбол через включение их в совместную деятельность.

Задачи программы:

- оздоровительная работа с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту;
- укрепление здоровья;
- повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- здоровьесбережение;
- снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках;
- совершенствование умений и навыков игры в баскетбол.

Место курса в образовательном процессе

Программа курса рассчитана на 68 академических часов, реализуется во внеурочной деятельности и предназначена для проведения занятий с обучающимися на уровне среднего общего образования. В 10 и 11 классах по одному часу в неделю.

Содержание обучения.

- Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу
- Тактические действия в баскетболе
- Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей
- Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке: вперёд, назад вправо, влево.

Передвижения остановки без мяча.

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

Ловля мяча:

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

Передача мяча:

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча 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 одной рукой из-за спины.

Ведение мяча:

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

Броски мяча:

- бросок двумя руками от груди с места;
- бросок одной рукой от плеча с места;
- бросок одной рукой от плеча в движении после ведения;
- бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке;
- штрафной бросок.

Отбор мяча

- выбивание мяча из рук соперника, выбивания мяча приведения;
- вырывания мяча из рук соперника;
- накрывания мяча при броске.

Отвлекающие приемы (финты)

финты без мяча;

финты с мячом.

Выполнение комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом:

- сочетание приемов без броска мяча в кольцо;
- сочетание приемов с броском мяча в кольцо.

Тактика игры.

Индивидуальные действия в нападении и защите.

Групповые действия в нападение и защите:

- взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2X1);
- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2);
- взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;
- взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2);
- взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»).

Командные действия в нападение и защите:

позиционное нападение;

зональная защита.

Двусторонняя 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, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Судейская практика:

- судейство игры в баскетбол.

Планируемые результаты.

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 обучающихся 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 обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты — освоенный обучающимися 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 «Игровые виды спорта (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.
- Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью;
- осознание необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- социальная адаптация, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Игровые виды спорта (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.
- 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).

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.

Предметные результаты.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Игровые виды спорта (баскетбол)» обучающиеся **узнают:**

- 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);
- жесты баскетбольного судьи;

научатся выполнять:

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

- играть в баскетбол по правилам.

Тематическое планирование.

Тематическое планирование 10 класс.

№	Тема	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся
1	Передачи мяча.	3	Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.
2	Перехваты мяча.	3	
3	Броски мяча в кольцо.	6	
4	Совершенствовать технику владения мячом.	4	
5	Двусторонняя учебная игра.	8	
6	Групповые тактические действия в нападении, защите.	4	
7	Командные тактические действия в нападении и защите.	3	
8	Физическая подготовка в процессе занятия.	3	
Итого 34 часа.			

Тематическое планирование 11 класс.

№	Тема	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся
1	Закрепление и совершенствование. Передачи мяча.	3	Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.
2	Закрепление и совершенствование. Перехваты мяча.	3	
3	Закрепление и совершенствование. Броски мяча в кольцо.	6	
4	Закрепление и совершенствование. Совершенствовать технику владения мячом.	4	
5	Закрепление и совершенствование. Двусторонняя учебная игра.	8	
6	Закрепление и совершенствование. Групповые тактические действия в нападении, защите.	4	
7	Закрепление и совершенствование. Командные тактические действия в нападении и защите.	3	
8	Закрепление и совершенствование. Физическая подготовка в процессе занятия.	3	
Итого 34 часа			

Материально-техническое обеспечение внеурочной деятельности Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды организации является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня. Для реализации программы необходима материально-техническая база: □ спортивный зал;

- щиты, кольца, баскетбольные мячи;
- набивные мячи (1 и 3 кг.);
- гимнастические коврики;
- подкидные доски;
- гимнастические скамейки;
- шведская стенка,
- беговые барьеры;
- секундомер, измерительная рулетка.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеурочной деятельности. Позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию компетенций о социальной, психологической и соматической составляющей здоровья и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

Список используемой литературы для составления программы

- Учебник: "Физическая культура. 10 - 11 классы". Лях В. И. АО "Издательство "Просвещение". □ Карасева, Т. В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий/ Т. В. Карасева // Основная школа. - 2005. - № 11.-С. 75-78.
- Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии в основной школе/ В. И. Ковалько. - М.: Вако, 2004. - 124 с. □ Невдахина, З. И. Дополнительное образование: сборник авторских программ /З. И. Невдахина. - Вып. 3. - М.: Народное образование; Ставрополь : "Ставропольсервисшкола", 2007.-134с.
- Патрикеев, А. Ю. Подвижные игры /А. Ю. Патрикеев. - М.: Вако, 2007. - 176 с. - (Мозаика детского отдыха).
- Анискина С.Н. Методика обучения технике игры в баскетбол. - М., 1991.
- Башкирова В. Г., Петросян А. Т. Некоторые рекомендации по тактике нападения против личной и зонной защиты. - М., 1999.
- Железняк Ю. Д. Спортивные игры. Тактика, техника обучения: Учебник для высших пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов – М., Academia, 2001.
- Портнов Ю. М., Костикова Л. В. Основы подготовки квалифицированных баскетболистов. - М., 1988.
- Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. – Волгоград, 1984.-35с.
- Коузи Б., Пауэр Ф. Анализ и концепции в современном баскетболе. – М.: Физкультура и спорт, 1975.-120с. □ Кузин В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения, - М.: Физкультура и спорт, 1999.-133с.
- Линдберг Ф. Баскетбол: Игры и обучение. – М.: Физкультура и спорт, 1971.-278с.
- Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.-543с.
- Официальные правила баскетбола.

Календарно-тематическое планирование 10 класс

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения План	Дата проведения Факт
1	Техника безопасности на занятиях спортивные игры (далее ТБ). Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста	1		
2	ТБ Ведение мяча со сменой ритма движения.	1		
3	ТБ Ведение мяча с изменением направления движения.	1		
4	ТБ Ведение мяча со всеми изученными действиями.	1		
5	ТБ Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	1		
6	ТБ Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	1		
7	ТБ Передача мяча в движении приставным шагом.	1		
8	ТБ Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением.	1		
9	ТБ Передачи мяча в игре.	1		
10	ТБ Передачи мяча в игре.	1		
11	ТБ Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	1		
12	ТБ Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	1		
13	ТБ Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1		
14	ТБ Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1		
15	ТБ Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	1		
16	ТБ Индивидуальные действия в нападении в игре.	1		
17	ТБ Индивидуальные действия в нападении в игре.	1		
18	ТБ Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	1		
19	ТБ Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	1		
20	ТБ Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1		
21	ТБ Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1		
22	ТБ Индивидуальные действия в защите против заслонов.	1		
23	ТБ Индивидуальные действия в защите в игре. Зонная защита.	1		
24	ТБ Индивидуальные действия в защите в игре. Личная защита.	1		
25	ТБ Броски мяча в корзину с трехсекундной зоны. Штрафной бросок.	1		
26	ТБ Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	1		
27	ТБ Броски мяча в корзину с двух шагов правой и левой рукой.	1		
28	ТБ Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	1		
29	ТБ Броски мяча в корзину после передач. Учебная игра.	1		
30	ТБ Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	1		
31	ТБ Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	1		
32	ТБ Учебная игра. Личная защита.	1		
33	ТБ Учебная игра. Личная защита.	1		
34	ТБ Учебная игра. Личная защита.	1		

Календарно-тематическое планирование 11 класс

№ занятия	Тема занятия	Колво часов
1	ТБ Совершенствование ведения баскетбольного мяча и стойки баскетболиста.	1
2	ТБ Совершенствование ведения мяча со сменой ритма движения.	1
3	ТБ Совершенствование ведения мяча с изменением направления движения.	1
4	ТБ Совершенствование ведение мяча со всеми изученными действиями.	1
5	ТБ Совершенствование передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	1
6	ТБ Совершенствование передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	1
7	ТБ Совершенствование передачи мяча в движении приставным шагом.	1
8	ТБ Совершенствование передачи мяча в движении приставным шагом с сопротивлением.	1
9	ТБ Совершенствование передачи мяча в игре.	1
10	ТБ Совершенствование передачи мяча в игре.	1
11	ТБ Совершенствование индивидуальных действий в нападении со сменой ритма движения.	1
12	ТБ Совершенствование индивидуальных действий в нападении с дриблингом.	1
13	ТБ Совершенствование индивидуальных действий в нападении с бросками мяча в корзину.	1
14	ТБ Совершенствование индивидуальных действий в нападении с бросками мяча в корзину.	1
15	ТБ Совершенствование индивидуальных действий в нападении с постановкой заслонов.	1
16	ТБ Совершенствование индивидуальных действий в нападении в игре.	1
17	Совершенствование индивидуальных действий в нападении в игре.	1
18	Совершенствование индивидуальных действий в защите со сменой ритма движения.	1
19	ТБ Совершенствование индивидуальных действий в защите против дриблинга.	1
20	ТБ Совершенствование индивидуальных действий в защите против бросков мяча в корзину.	1
21	ТБ Совершенствование индивидуальных действий в защите против бросков мяча в корзину.	1
22	ТБ Совершенствование индивидуальных действий в защите против заслонов.	1
23	ТБ Совершенствование индивидуальных действий в защите в игре. Зонная защита.	1
24	ТБ Совершенствование индивидуальных действий в защите в игре. Личная защита.	1
25	ТБ Совершенствование бросков мяча в корзину с трехсекундной зоны. Штрафной бросок.	1
26	ТБ Совершенствование бросков мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	1
27	ТБ Совершенствование бросков мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.	1
28	ТБ Совершенствование бросков мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	1

29	ТБ Совершенствование бросков мяча в корзину после передач. Учебная игра.	1
30	ТБ Совершенствование бросков мяча в корзину. Штрафной бросок.	1
31	ТБ Совершенствование бросков мяча в корзину . Штрафной бросок.	1
32	ТБ Учебная игра.	1
33	ТБ Учебная игра.	1
34	ТБ Учебная игра.	1