

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОРОКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3

РАССМОТРЕНО

на ШМО учителей MAOY
Сорокинской СОШ №3
протокол № 1 от 31.08. 2022г

СОГЛАСОВАНО

с заместителем директора
по УВР MAOY Сорокинской
СОШ №3 31.08.2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором MAOY Сорокинской СОШ
№3



_____ Сальникова В.В.
Приказ №196/1-ОД от 31.08.2022г.

**Рабочая программа по внеурочной деятельности
«Баскетбол
10 класс**

Программу составил:
Учитель физической культуры Долгих Т.В.

С. Большое Сорокино

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- гармоничное телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм.
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Метапредметные

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.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка.

1. Упражнения без мяча.

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.

- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.

2. Ловля и передача мяча.

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.

3. Ведение мяча.

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.

4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.

4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.

Тактическая подготовка.

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

Тематическое планирование 10 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Теоретические сведения (беседа, рассказ)	4
	а) Формирование группы	1
	б) Техника безопасности на занятиях баскетболом	1
	в) Физическая культура и спорт в России	1
	г) Общая характеристика спортивной тренировки.	1
2	Общая и специальная физическая подготовка	14

3	Техника и тактика игры	14
4	Педагогический контроль уровня двигательной подготовленности учащихся	2
	а) контрольные испытания	1
	б) соревнования, праздник	1
Итого:		34

Календарно-тематическое планирование 10 класс

№	Название темы	Кол-во часов	План	Факт
1	Техника передвижений при нападении.	1		
2	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	1		
3	Техника передвижения приставными шагами.	1		
4	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	1		
5	Индивидуальные действия при нападении.	1		
6	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	1		
7	Взаимодействие двух игроков - заслон в движении.	1		
8	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	1		

9	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	1		
10	Командные действия в нападении.	1		
11	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	1		
12	Ведение мяча с поворотом кругом.	1		
13	Броски мяча из различных точек в условиях сопротивления.	1		
14	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч.	1		
15	Противодействие взаимодействию двух игроков – заслону в движении.	1		
16	Бросок мяча в движении с одного шага.	1		
17	Основы техники и тактики игры	1		
18	Взаимодействие двух игроков – подстраховка.	1		
19	Совершенствование техники передачи мяча.	1		
20	Совершенствование различных технических приемов в учебной игре.	1		
21	Действия одного защитника против двух нападающих.	1		
22	Ведение мяча с изменением направления движения.	1		
23	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	1		
24	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	1		
25	Ведение мяча с переводом на другую руку.	1		

26	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1		
27	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1		
28	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.	1		
29	Взаимодействие двух игроков – подстраховка.	1		
30	Передвижения в защитной стойке. Техника овладения мячом.	1		
31	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».	1		
32	Чередование изученных тактических действий.	1		
33	Техника броска мяча изученными способами.	1		
34	Учебная игра.	1		

