

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Алтайского края**

**Комитет по образованию и делам молодежи Администрации**

**Алтайского района Алтайского края**

**МБОУ Алтайская СОШ №2**

**РАССМОТРЕНО**

МП классных  
руководителей



Панченко Н.А.

Протокол № 1  
от «28» 08. 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора  
по ВР



Панченко Н.А.

Протокол № 1  
от «28» 08. 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директор



Бауэр Т.В.

№ 203/ОД  
от «29» 08. 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Баскетбол»**

**для обучающихся 10 классов**

**с. Алтайское 2023**

## **1. Содержание курса внеурочной деятельности**

### **1. Теоретические знания.**

Развитие баскетбола в России. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу.

### **2. Способы физкультурной деятельности.**

Подготовка мест к занятию баскетболом. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов разминки баскетболиста. Организация досуга средствами физической культуры.

### **3. Физическое совершенствование.**

Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Основные правила игры в баскетбол. Техника передвижения игрока. Ведение мяча одной рукой. Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча в тройках или пятёрках. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Длинные передачи отрыв ,в парах. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обманные движения (финты). Ведение одного или двух мячей во время прыжков в парах. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча с активным сопротивлением. Ведение мяча на ограниченном пространстве. Двухсторонняя игра. Броски из-под кольца с препятствием. Броски со средней дистанции без сопротивления. Броски из-под кольца одной рукой в движении. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Броски в прыжке после резкой остановки при получении передачи. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Совершенствование техники дальних и средних бросков. Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите. Тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра.

<b>№</b>	<b>Название раздела(модуля)</b>	<b>Количество часов</b>
1	Теоретические знания	2
2	Способы физкультурной деятельности	2
3	Физическое совершенствование	30
3.1	<i>Баскетбол</i>	30

## **2. Планируемые результаты освоения курса**

### **Личностные результаты:**

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий

физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

#### **Метапредметные результаты:**

##### ***Универсальные познавательные действия:***

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

#### ***Универсальные коммуникативные действия:***

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

#### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

#### **Предметные результаты:**

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек;
- обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### 3. Тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов	Использование ЭОР	Форма проведения
<b>Теоретические знания</b>				
1	Развитие баскетбола в России. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.	1	Презентация	Лекция и беседа
2	Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу.	1	Презентация	Лекция и беседа
<b>Способы физкультурной деятельности</b>				
3	Подготовка мест к занятию баскетболом. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов разминки баскетболиста.	1	Презентация	Практическое занятие
4	Организация досуга средствами физической культуры.	1	Видеофильм	Лекция и беседа
<b>Физическое совершенствование</b>				
<b>Баскетбол</b>				
5	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Основные правила игры в баскетбол. Техника передвижения игрока.	1	Видеофильм	Практическое занятие
6	Ведение мяча одной рукой.	1		Практическое занятие
7	Передача мяча двумя руками от груди			Практическое занятие
8	Ведение мяча с изменением направления.	1		Практическое занятие
9	Передача мяча в тройках или пятёрках.	1		Практическое занятие

10	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	Видеофильм	Практическое занятие
11	Длинные передачи отрыв ,в парах.	1		Практическое занятие
12	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1		Практическое занятие
13	Обманные движения (финты)	1	Видеофильм	Практическое занятие
14	Ведение одного или двух мячей во время прыжков в парах.	1		Практическое занятие
15	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1		Практическое занятие
16	Совершенствование техники ведения мяча.	1		Практическое занятие
17	Ведение мяча с активным сопротивлением.	1		Практическое занятие
18	Ведение мяча на ограниченном пространстве.	1		Практическое занятие
19	Двухсторонняя игра	1		Практическое занятие
20	Броски из-под кольца с препятствием.	1	Видеофильм	Практическое занятие
21	Броски со средней дистанции без сопротивления.	1		Практическое занятие
22	Броски из-под кольца одной рукой в движении.	1	Видеофильм	Практическое занятие
23	Совершенствование техники ведения мяча	1		Практическое занятие
24	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	1		Практическое занятие
25	Броски в прыжке после резкой остановки при получении передачи	1	Видеофильм	Практическое занятие
26	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1		Практическое занятие
27	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1		Практическое занятие

28	Совершенствование техники дальних и средних бросков.	1		Практическое занятие
29-30	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	2	Видеофильм	Практическое занятие
31-32	Тактические действия в нападении	2		Практическое занятие
33-34	Двухсторонняя игра	2		Практическое занятие

**4. Лист корректировки программы курса Баскетбол**  
**в 2023-2024 учебном году**

[illegible]