

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Старобачатская средняя общеобразовательная школа»
Беловского муниципального округа Кемеровской области - Кузбасса

Рассмотрена
на заседании ШМС
Протокол № 1
от «01» сентября 2023 г

Принята
на заседании педсовета
Протокол № 1
от «01» сентября 2023 г

Утверждена
Приказ № 137 от «01» сентября 2023 г
Директор школы _____
/Евдокимова Г.В.

«Баскетбол»

Рабочая программа
внеурочной деятельности для обучающихся 10-11 классов
(*спортивно-оздоровительное направление*)

Составитель: Костяев И.А.
учитель физической культуры

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты освоения обучающимися ФОП СОО включают:

- осознание российской гражданской идентичности; готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению;
- ценность самостоятельности и инициативы;
- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;
- целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы.

Метапредметные результаты включают:

- освоение обучающимися межпредметных понятий (используются в нескольких предметных областях и позволяют связывать знания из различных учебных предметов, учебных курсов, модулей в целостную научную картину мира) и универсальных учебных действий (познавательные, коммуникативные, регулятивные);
- способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике;
- готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;
- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

Предметные результаты включают:

- освоение обучающимися в ходе изучения учебного предмета научных знаний, умений и способов действий, специфических для соответствующей предметной области; предпосылки научного типа мышления;
- виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов.

Содержание программы с указанием форм организации и видов деятельности

Содержание программы	Формы организаций	Виды деятельности
<p>Общефизическая подготовка Правила техники безопасности при проведении занятий. История рождения и развития баскетбола. Упражнения на быстроту реакции. Развитие гибкости. Скоростные упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на осанку. Прыжковые упражнения. Упражнения на пресс. Растяжка. Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов. Тактические действия в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.</p>	Практическая деятельность	Общеразвивающие упражнения, беговые упражнения.
<p>Техническая подготовка (16 часов) Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановки: двумя шагами, прыжком. Ловля и передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Штрафной бросок. Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений. Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки). Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении. Вырывание мяча из рук соперника. Накрывание мяча при броске. Финты без мяча и с мячом. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам</p>	Практическая деятельность	Подвижные игры, соревнования, тестирование
<p>Тактическая подготовка (16 часов) Групповые действия. Ловля мяча с отскоком от пола в движении. Передача мяча одной и двумя руками от груди. Ведение мяча без зрительного контроля. Выбивание мяча. Отбивание мяча. Накрывание мяча. Перехват мяча. Вырывание мяча. Основы техники и тактики. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра 3*3. Взаимодействие игроков в защите. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Борьба за мяч не попавшего в корзину. Учебная игра. Игра на отрыв</p>	Практическая деятельность	Подвижные игры, соревнования, тестирование
<p>Контрольные испытания (2 часа)</p>		Тестирование

Челночный бег 3*10м. Прыжок с места. Подтягивание, отжимание. Подъём туловища за 30сек. Штрафной бросок. Комбинация из изученных элементов.		
---	--	--

Тематический план

Темы (разделы программы)	Количество часов	
	10 класс	11 класс
Общая физическая подготовка	На каждом занятии	
Техническая подготовка	16	16
Тактическая подготовка	16	16
Контрольные испытания	2	2
Итого	34 часа	34 часа

Календарно-тематическое планирование

10 класс

№ п/п	Дата проведения		Наименование раздела, тема занятия
	По плану	фактически	
Техническая подготовка (8 часов)			
1			ТБ. Стойки игрока. Передвижение в стойках. Упражнения на быстроту реакции.
2			Скоростные упражнения. Силовые упражнения.
3			Правила соревнований. Остановки: двумя шагами, прыжком.
4			Терминология в баскетболе. Техническая и тактическая подготовка
5			. Техника выполнения игровых приемов Тактические действия в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу.
6			Жесты судей. Прыжковые упражнения. Упражнения на пресс.
7			Силовые упражнения. Упражнения на осанку. Ведение мяча в средней стойке Ведение мяча в низкой стойке Ведение мяча между предметами
8			Ведение мяча с изменением направления. Технические и тактические действия
Тактическая подготовка (8 часов)			
9			Техническая и тактическая подготовка. Индивидуальные действия в нападении и защите.
10			Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места.
11			Техническая и тактическая подготовка. Учебная игра
12			Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов.
13			Индивидуальные действия в нападении и защите. Бросок в корзину одной рукой после ведения.
14			Взаимодействие игроков в нападении.
15			Силовые упражнения. Сочетание приемов с броском мяча в кольцо.
16			Бросок по кольцу после ведения и остановки.
Техническая подготовка (8 часов)			
17			Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки).
18			Сочетание приемов без броска мяча в кольцо.
19			Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении.
20			Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.
21			Вырывание мяча из рук соперника. Упражнения на гибкость
22			Игры, развивающие физические способности
23			Накрывание мяча при броске
24			Финты без мяча и с мячом.
Тактическая подготовка (8 часов)			
25			Подъем туловища за 30сек. Штрафной бросок.
26			Учебная игра
27			Взаимодействие игроков в нападении и защите. Борьба за мяч не попавшего в корзину.
28			Взаимодействие игроков в нападении и защите

29			Взаимодействие игроков в нападении и защите
30			Учебная игра
31			Челночный бег 3*10м. Прыжок с места. Подтягивание, отжимание
32			Учебная игра
Контрольные испытания (2 часа)			
33			Штрафной бросок. Комбинация из изученных элементов.
34			Учебная игра

11 класс

№ п/п	Дата проведения		Наименование раздела, тема занятия
	По плану	факти чески	
Техническая подготовка (8 часов)			
1			ТБ. Стойки игрока. Передвижение в стойках. Упражнения на быстроту реакции.
2			Техническая и тактическая подготовка Ведение мяча в средней стойке
3			Прыжковые упражнения. Упражнения на пресс.
4			Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места
5			Растяжка. Техническая и тактическая подготовка. Индивидуальные действия в нападении и защите.
6			Упражнения на пресс. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов
7			Прыжковые упражнения. Бросок по кольцу после ведения и остановки.
8			Силовые упражнения. Штрафной бросок. Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед.
Тактическая подготовка (8 часов)			
9			Техническая и тактическая подготовка. Индивидуальные действия в нападении и защите.
10			Групповые действия в нападении и защите.
11			Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра 3*3.
12			Борьба за мяч не попавшего в корзину. Учебная игра.
13			Групповые действия в нападении и защите.
14			Сочетание приемов без броска мяча в кольцо. Сочетание приемов с броском мяча в кольцо.
15			Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.
16			Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра 3*3.
Техническая подготовка (8 часов)			
17			Индивидуальные действия в нападении и защите. Бросок в корзину одной рукой после ведения.
18			Накрывание мяча при броске. Финты без мяча и с мячом
19			Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки). Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении.
20			Сочетание приемов без броска мяча в кольцо. Сочетание приемов с броском мяча в кольцо.
21			Игра на отрыв. Сочетание приемов без броска мяча в кольцо.

22			Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов.
23			Накрывание мяча при броске. Финты без мяча и с мячом
24			Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.
Тактическая подготовка (8 часов)			
25			Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки). Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении.
26			Борьба за мяч не попавшего в корзину. Учебная игра.
27			Сочетание приемов без броска мяча в кольцо. Сочетание приемов с броском мяча в кольцо.
28			Игра на отрыв. Сочетание приемов без броска мяча в кольцо.
29			Накрывание мяча при броске. Финты без мяча и с мячом
30			Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки). Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении.
31			Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.
32			Учебная игра
Контрольные испытания (2 часа)			
33			Штрафной бросок. Комбинация из изученных элементов.
34			Учебная игра