

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 1

Утверждено  
директор МКОУ СОШ № 1  
\_\_\_\_\_ М.В. Жабина  
Приказ № 50 от 30.08.2024

Согласовано  
Зам. Директора по УВР  
\_\_\_\_\_ И.Л. Филатова

Рассмотрено  
на педсовете  
протокол № 12  
от 30.08.2024

Рабочая программа  
внеурочной деятельности «Баскетбол»  
10 класс

Учитель: Бобков В.В.

КИМОВСК

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» составлена на основе:

- ФЗ РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- основной образовательной программы начального общего образования МКОУ СОШ № 1;
- положения о внеурочной деятельности МКОУ СОШ № 1.

Внеурочная деятельность в области физкультуры один из важных элементов физического развития детей, воспитания навыков здорового образа жизни. Программа рассчитана на обучающихся 10 класса. Срок реализации – 1 года. Количество часов – 34 (один час в неделю)

### **Цель:**

- создание условий для развития личности ребёнка;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- профилактика асоциального поведения;
- укрепление психического и физического здоровья.

### **Задачи:**

- привлечение детей к систематическим занятиям спортом;
- освоение основ техники волейбола;
- воспитание волевых и морально-этических качеств;
- выявление и поддержка одарённых детей.

## **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметными результатами**

#### **Регулятивные УУД:**

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- планировать цели и пути их достижения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- конструктивно разрешать конфликты;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;
- осуществлять взаимный контроль.

#### **Познавательные УУД:**

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

#### **Коммуникативные УУД:**

- формулировать собственное мнение и позицию;
- ориентироваться на партнёра, стремиться к сотрудничеству;
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных задач;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения;
- учиться выполнять различные роли в группе.

### **Предметные результаты**

Первостепенным результатом реализации программы «Общая физическая подготовка» является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития навыков, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие:

- представлять упражнения как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками во время выполнения упражнений;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности.

### **Содержание программы**

## Раздел 1. Теория

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов. Тактические действия в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.

## Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Передвижения и остановки без мяча:

Стойка игрока.

Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево.

Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед.

Скоростные рывки из различных исходных положений.

Остановки: двумя шагами, прыжком.

Прыжки, повороты вперед, назад.

Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки).

Ловля мяча:

Двумя руками на уровне груди.

Двумя руками «высокого» мяча (в прыжке).

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Передача мяча одной рукой от плеча.

Передача мяча двумя руками сверху.

Ведение мяча:

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении).

Ведение мяча с изменением скорости передвижения.

Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении).

Ведение мяча в движении с переводом на другую руку.

Ведение мяча с изменением направления движения.

Ведение мяча с обводкой препятствий.

Броски мяча:

Бросок мяча двумя руками от груди с места.

Бросок мяча одной рукой от плеча с места.

Бросок мяча 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, выбивание мяча при ведении.

Вырывание мяча из рук соперника.

Накрывание мяча при броске.

Отвлекающие приемы (финты).

Финты без мяча.

Финты с мячом.

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо.

Сочетание приемов с броском мяча в кольцо.

## Тематический план

№ п/п	Раздел программы	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся
1.	<b>Основы знаний о физической культуре:</b>	В процессе занятия.	Слушание объяснения учителя.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу;</li> <li>- терминология в баскетболе;</li> <li>- техника выполнения игровых приемов;</li> <li>- тактические действия в баскетболе;</li> <li>- правила соревнований по баскетболу;</li> <li>- жесты судей.</li> </ul>		
2.	<p><b>Передвижения и остановки без мяча:</b>  Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево.  Бег лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед.  Скоростные рывки из различных исходных положений.  Остановки двумя шагами, прыжком.  Прыжки, повороты вперед, назад.  Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки).</p>	7 часов	
3.	<p><b>Ловля мяча:</b>  Ловля мяча двумя руками на уровне груди;  двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)  Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.  Передача мяча одной рукой от плеча.  Передача мяча двумя руками сверху.</p>	7 часа	
4.	<p><b>Ведение мяча:</b>  Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении).  Ведение мяча с изменением скорости передвижения.  Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении).  Ведение мяча в движении с переводом на другую руку.  Ведение мяча с изменением направления движения.  Ведение мяча с обводкой препятствий.</p>	7 часов	
5.	<p><b>Броски мяча:</b>  Бросок мяча двумя руками от груди с места.  Бросок мяча одной рукой от плеча с места.  Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения.  Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке.  Штрафной бросок.</p>	7 часов	
6.	<p><b>Отбор мяча:</b>  Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении.  Вырывание мяча из рук соперника.  Накрывание мяча при броске.  Отвлекающие приемы (финты).  Финты без мяча. Финты с мячом.  Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p>	6 часов	

	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо. Сочетание приемов с броском мяча в кольцо.		
--	---	--	--