

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Переваловская средняя общеобразовательная школа  
Тюменского муниципального района

Рассмотрено на заседании ШМО  
классных руководителей \_\_\_\_\_  
Протокол от 31.08.2022 №1

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
УВР \_\_\_\_\_ Н.В. Фомина  
от 31.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ОУ  
\_\_\_\_\_ А.Н. Непряхина  
Приказ №162-ОД от 31.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«БАСКЕТБОЛ»**

**НАПРАВЛЕНИЕ: ФИЗИЧЕСКОЕ**  
**УЧЕБНЫЙ ГОД: 2022-2023**  
**ВОЗРАСТ, КЛАСС: 16-18 лет, 10-11 КЛАССЫ**  
**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 1 ГОД**  
**КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ: 68**  
**УЧИТЕЛЬ: ВАСЬКОВ Н.В.**

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Баскетбол», 10-11 класс**

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.**

**Результатом** занятий являются результаты второго уровня: получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, культура, здоровья), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Позитивное отношение школьника к самому знанию как общественной ценности будет вырабатываться у него тогда, когда знание станет объектом эмоционального переживания. Этому способствуют следующие формы проведения занятий: обсуждения в группах, подвижные игры, самостоятельная организация и проведения занятий, соревнования. Знание и умение их использовать становятся высшей ценностью участие учеников в школьных и городских соревнованиях по физической культуре, дистанционных конкурсах о ЗОЖ.

### **Личностных результатов:**

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

**Метапредметные** результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- Понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре.
- Начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного курса.
- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и пути её достижения.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
- Излагать факты истории развития волейбола.
- Играть в пионербол, (волейбол) с соблюдением основных правил.
- Демонстрировать жесты волейбольного судьи.

### **Предметные результаты**

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- Излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

-подвижные игры. Подвижные игры в школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьников, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

-легкоатлетические упражнения. Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:

### **1.Физические упражнения**

1. Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения. Их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

2.Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

3. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

4. Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

## **2. Групповые и индивидуальные формы работы.**

Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств, проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).

## **3.Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.**

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Каждое занятие является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

## **3.Тематическое планирование**

<b>№ п/п.</b>	<b>Тема занятия.</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Развитие баскетбола в России.	1
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.	1
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	1
4.	Единая спортивная классификация. ОФП.	1
5.	Совершенствование техники передвижения припадении.	1
6.	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	1
7.	Контрольные испытания. Учебная игра.	1
8.	Костно-мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	1
9.	Индивидуальные действия припадении с мячом и без мяча.	1
10.	Индивидуальные действия припадении. Учебная игра.	1

11.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП.	1
12.	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	1
13.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	1
14.	Взаимодействие двух игроков «заслон в движении». Учебная игра.	1
15.	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	1
16.	Взаимодействие трех игроков-«скрестный выход».	1
17.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	1
18.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП.	1
19.	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП.	1
20.	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	1
21.	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	1
22.	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	1
23.	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк), СФП.	1
24.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	1
25.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	1

26.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП.	1
27.	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	1
28.	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	1
29.	Противодействие взаимодействию двух игроков –«заслону в движении». СФП.	1
30.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	1
31.	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита	1
32.	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	1
33.	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	1
34.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП.	1
35.	Совершенствование техники передвижений. СФП.	1
36.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	1
37.	Взаимодействие двух игроков «заслон в движении». Учебная игра.	1
38.	Взаимодействие трех игроков –«Скрестный выход».	1
39.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	1
40.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	1
41.	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	1

42.	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	1
43.	Действие одного защитника против двух нападающих. СФП.	1
44.	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	1
45.	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1
46.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1
47.	Система зонной защиты 2-3, 2-1-2. Учебная игра.	1
48.	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	1
49.	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	1
50.	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	1
51.	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом в другую руку.	1
52.	Контрольные испытания. Учебная игра.	1
53.	Инструкторская и судейская практика.	1
54.	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	1
55.	Инструкторская и судейская практика.	1
56.	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП.	1
57.	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передачи мяча двумя руками с отскоком от пола.	1

58.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	1
59.	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	1
60.	Бросок мяча изученными способами после выполнения двух технических приемов. Учебная игра.	1
61.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	1
62.	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	1
63.	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону» СФП.	1
64.	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами	1
65.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	1
66.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	1
67.	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	1
68.	Взаимодействия двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	1