

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №30 имени Н.Н.
Колокольцова»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №30 _____ Л.
И. Лехтина
Приказ №158 от
30.08.2024г



Рабочая программа
по курсу внеурочной
деятельности
«Баскетбол»
в 10-11 классах
(1 час в неделю, 34 часов в год)

Согласовано
Зам. директора по ВР

Морозова М.В.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- развитие устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Содержание курса

№	Раздел	Основные виды деятельности
1	Техническая подготовка	Имитационные упражнения без мяча. Ловля и передача баскетбольного мяча. Ведение мяча. Броски баскетбольного мяча по кольцу
2	Тактическая подготовка	Действие игрока в защите. Действие игрока в нападении
3	Физическая подготовка	Практические занятия. Отработка приемов по повышению силы, ловкости, выносливости
4	Игра в баскетбол	Учебно-тренировочные игры. Практические занятия

Тематическое планирование

№	Название темы	Количество часов
1.	Бег в медленном темпе до 10 мин., ОРУ без предметов, ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.	1
2.	Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра	1
3.	Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.	1
4.	Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра	1
5.	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
6.	Перемещения из различных исходных положений. Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.	1
7.	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.	1
8.	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость. Броски в кольцо в движении.	1
9.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении. Учебно-тренировочная игра.	1
10.	Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи на месте и в движении в парах 1-2 мячей. Различные ведения. Учебно-тренировочная игра.	1
11.	Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. ОРУ на силу и гибкость, прыжковые упражнения.	1
12.	Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей, ведение. Учебно-тренировочная игра.	1

13.	ОРУ без предметов. Челночный бег. Учебно-тренировочная игра.	1
14.	Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра.	1
15.	Рывки вперед, перемещения из различных исходных положений. Действия игроков в защите и нападении.	1
16.	Учебно-тренировочная игра.	1
17.	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2	1
18.	Учебно-тренировочная игра.	1
19.	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2	1
20.	Учебно-тренировочная игра.	1
21.	Учебно-тренировочная игра.	1
22.	Броски в кольцо из различных точек. Действия игроков 1x1, 2x2	1
23.	Учебно-тренировочная игра.	1
24.	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков.	1
25.	Учебно-тренировочная игра.	1
26.	Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков.	1
27.	Учебно-тренировочная игра.	1
28.	Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков.	1
29.	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий	1
30.	Броски в кольцо в движении. Действия игроков в нападении и защите.	1
31.	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий	1
32.	Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом.	1
33.	Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом.	1
34.	Контрольные испытания: броски по кольцу с расстояния 1 м., броски со средних и дальних дистанций, броски по кольцу после ведения.	1