


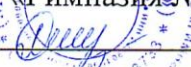


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Алтайского края  
Администрация города Рубцовска  
МБОУ «Гимназия №11»

<p>Рассмотрено на заседании МО учителей физкультуры и ОБЖ Руководитель МО  Данько Н.А. Протокол №1 от 27.08.2024</p>	<p>Согласовано Зам.директора по ВР  Митьковская Н.В. Протокол №1 от 29.08.2024</p>	<p> УТВЕРЖДАЮ: Директор МБОУ «Гимназия №11»  Шуткова Л.С. Приказ № 300 от 29.08.2024г.</p>
---	---	---

**Рабочая программа**  
**внеурочной деятельности**  
по курсу «Баскетбол»  
в 10 классах  
на 2024– 2025 учебный год

Составитель: Данько Наталья Александровна-  
учитель физической культуры,  
высшая квалификационная категория

Рубцовск, 2024.

## Учебно-тематическое планирование

Класс: 10

Учитель: Данько Наталья Александровна

Количество часов: на год 68, в неделю 2 часа;

    I полугод. 32

    II полугод. 36

## **Пояснительная записка к рабочей программе по курсу "Баскетбол"**

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом № 373 Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г., на основе курса Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / [В. А. Горский, А. А. Тимофеев, Д. В. Смирнов и др.] ; под ред. В. А. Горского. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2014. — 111 с. — (Стандарты второго поколения) и Примерной программы «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов (М.: Просвещение, 2011), и авторской программы «Организация работы спортивных секций в школе» А.Н. Каинов (Волгоград, 2013).

### **Информация о возрастной группе учащихся, на которых ориентирована программа.**

Программа предназначена для детей 16-17 лет, посещающих ОУ.

### **Информация о назначении программы курса.**

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

### **Количество часов, отводимых на изучение данного курса.**

Программа рассчитана на 68 часов в год, 2 часа в неделю. Согласно календарного графика – 68 часов.

**Цель** занятий баскетболом состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углублённое изучение спортивной игры баскетбол, содействовать укреплению здоровья детей, воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

#### **Задачи:**

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу

#### **Принципы:**

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности.

#### **Ценностные ориентиры содержания курса:**

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
  - развитие познавательной активности и самостоятельности учащихся;
  - привлечение учащихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

**Методы:** репродуктивный (выполнение заданий по образцу), словесный и наглядный, практический, круговая тренировка, игровой, соревновательный.

**Формы:** индивидуальная, фронтальная, групповая, парная.

**Формы представления результатов:**

- Соревнования;
- Турниры;

#### **Планируемые результаты.**

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «передачи мяча», «финт», «владение мячом», «броски мяча по кольцу», «групповые взаимодействия»; знать историю возникновения баскетбола; знать гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви; знать основные правила игры, владеть двигательными действиями.

**Уровни воспитательных результатов.**

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, где не обязательно положительный настрой. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами, в открытой общественной среде школьников.

#### **Личностные, метапредметные, предметные результаты.**

**Личностные результаты:**

- формирование 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 своим 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 об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- 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.

#### **ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН по внеурочной деятельности "Баскетбол" для учащихся 10 классов на 2024 – 2025 учебный год**

<b>№ п./п.</b>	<b>Название раздела программы</b>	<b>Количество часов</b>
1	Основы знаний (теория)	2
2	Общая физическая подготовка	2
3	Специальная техническая подготовка	64
	Итого	68

**Календарно-тематическое планирование курса внеурочной  
деятельности «Баскетбол» для учащихся 10 классов на 2024 – 2025 уч.г.**

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Форма внеурочной деятельности	Дата проведения	
				план	факт
1	Техника безопасности. Правила игры в баскетбол.	1	Беседа	04.09	
2	История Российского баскетбола.	1	Беседа	05.09	
3	Нападение игрок - игрок (игра с помощью передач мяча).	1	Игровая	11.09	
4	Нападение игрок - игрок (игра с помощью передач мяча).	1	Игровая	12.09	
5	Нападение игрок - игрок (игра с помощью передач мяча).	1	Игровая	13.09	
6	Прорыв сзади из-за спины.	1	Игровая	19.09	
7	Прорыв сзади из-за спины.	1	Игровая	25.09	
8	Быстрый выход.	1	Игровая	26.09	
9	Быстрый выход.	1	Игровая	02.10	
10	Быстрый выход.	1	Игровая	03.10	
11	"Отдай и выйди".	1	Игровая	09.10	
12	"Отдай и выйди".	1	Игровая	10.10	
13	"Отдай и выйди".	1	Игровая	16.10	
14	Упражнение "отдай и выйди" 5 против 0 (без дриблинга).	1	Игровая	17.10	
15	Упражнение "отдай и выйди" 5 против 0 (без дриблинга).	1	Игровая	23.10	
16	Упражнение "отдай и выйди" 5 против 2 (без дриблинга).	1	Игровая	24.10	
17	Упражнение "отдай и выйди" 5 против 2 (без дриблинга).	1	Игровая	06.11	
18	Упражнение "отдай и выйди" 5 против 5 (без дриблинга).	1	Игровая	07.11	
19	Упражнение "отдай и выйди" 5 против 5 (без дриблинга).	1	Игровая	13.11	
20	Заслон во время дриблинга мяча или "плетения узоров".	1	Игровая	14.11	
21	Заслон во время дриблинга мяча или "плетения узоров".	1	Игровая	20.11	
22	Заслон во время дриблинга мяча или "плетения узоров" 5 против 0.	1	Игровая	21.11	
23	Заслон во время дриблинга мяча или "плетения узоров" 5 против 0.	1	Игровая	27.11	

24	Заслон во время дриблинга мяча или "плетения узоров" 5 против 5.	1	Игровая	28.11	
25	Заслон во время дриблинга мяча или "плетения узоров" 5 против 5.	1	Игровая	04.12	
26	Нижний заслон.	1	Игровая	05.12	
27	Нижний заслон.	1	Игровая	11.12	
28	Нижний заслон.	1	Игровая	12.12	
29	Задний заслон (верхний заслон).	1	Игровая	18.12	
30	Задний заслон (верхний заслон).	1	Игровая	19.12	
31	Зигзаг на плече зоны штрафного броска.	1	Игровая	25.12	
32	Зигзаг на плече зоны штрафного броска.	1	Игровая	26.12	
33	Заслон пересечением.	1	Игровая	09.01	
34	Заслон пересечением.	1	Игровая	15.01	
35	Заслон и разворот.	1	Игровая	16.01	
36	Заслон и разворот.	1	Игровая	22.01	
37	Вытягивание на себя и отдача (прорыв и пас).	1	Игровая	23.01	
38	Вытягивание на себя и отдача (прорыв и пас).	1	Игровая	29.01	
39	Атака против зонной защиты.	1	Игровая	30.01	
40	Атака против зонной защиты.	1	Игровая	05.02	
41	Командная оборона.	1	Игровая	06.02	
42	Командная оборона.	1	Игровая	12.02	
43	Игра в защите без мяча.	1	Игровая	13.02	
44	Игра в защите без мяча.	1	Игровая	19.02	
45	Противодействие на сильной стороне.	1	Игровая	20.02	
46	Противодействие на сильной стороне.	1	Игровая	26.02	
47	Помощь на слабой стороне.	1	Игровая	27.02	
48	Помощь на слабой стороне.	1	Игровая	05.03	
49	Защита против защитника с мячом на флаге сильной стороны.	1	Игровая	06.03	
50	Защита против защитника с мячом на флаге сильной стороны.	1	Игровая	12.03	

51	Оборона против защитника на слабой стороне площадки, когда другой защитник владеет мячом.	1	Игровая	13.03	
52	Защита против игрока на фланге слабой стороны площадки, когда мячом владеет защитник.	1	Игровая	19.03	
53	Защита против защитника на слабой стороне площадки, когда мячом владеет игрок на фланге.	1	Игровая	20.03	
54	Защита против защитника на слабой стороне площадки, когда мячом владеет игрок на фланге.	1	Игровая	02.04	
55	Защита против игрока на фланге слабой стороны площадки, когда мячом владеет игрок на другом фланге.	1	Игровая	03.04	
56	Защита против игрока на фланге слабой стороны площадки, когда мячом владеет игрок на другом фланге.	1	Игровая	09.04	
57	Упражнение в защите "помеха на фланге".	1	Игровая	10.04	
58	Упражнение в защите "помеха на фланге".	1	Игровая	16.04	
59	Защита. Помощь на слабой стороне площадки и восстановление позиции.	1	Игровая	17.04	
60	Защита. Помощь на слабой стороне площадки и восстановление позиции.	1	Игровая	23.04	
61	Защита нижней, ближней к кольцу, позиции центрального игрока.	1	Игровая	24.04	
62	Защита нижней, ближней к кольцу, позиции центрального игрока.	1	Игровая	30.04	
63	Защита против прохода.	1	Игровая	07.05	
64	Защита против заслона. Персональная опека игрока.	1	Игровая	08.05	
65	Защита против заслона. Персональная опека игрока.	1	Игровая	14.05	
66	Выполнение ротаций в защите. Судейство.	1	Игровая	15.05	
67	Выполнение ротаций в защите. Судейство.	1	Игровая	21.05	
68	Учебная игра баскетбол (в ходе занятий)	1	Игровая	22.05	

