

**Рабочая программа курс внеурочной деятельности
«Баскетбол»**

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- 1) российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации

собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты

обучающиеся смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;

- выполнять технические приёмы и тактические действия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;

- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;

- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;

- проводить судейство по баскетболу.

2. Содержание учебного курса

Правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по баскетболу. Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов. Тактические действия в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей. Проектно-исследовательская деятельность по темам: влияние баскетбола на здоровье детей, подвижная игра баскетбол, как средство ЗОЖ и др.

Способы физкультурной деятельности

Передвижения и остановки без мяча.

Стойка игрока. Перемещение 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 на месте и в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча одной рукой снизу вперед. Передача мяча одной рукой снизу назад. Передача мяча одной рукой из-за спины.

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 с места. Бросок двумя руками от груди с места, одной рукой от плеча с места. Броски мяча в движении. Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения. Броски мяча в кольцо. Бросок 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. Тактика игры.

Индивидуальные действия в нападении и защите — это самостоятельные тактические действия игрока, необходимые для успешного и целесообразного ведения игры. Они подразделяются на индивидуальные действия в нападении и в защите с мячом и без мяча. К индивидуальным действиям в нападении и в защите без мяча относится отрыв от опекающего защитника, выбор позиции для получения мяча, «держание» игрока с мячом и без мяча (личная опека). К индивидуальным действиям игрока с мячом относится эффективное и рациональное применение в игре техники владения мячом (передача, ловля, ведение), а также овладение им (перехваты, выбивание, вырывание).

Подвижные игры и эстафеты. Игры и перемещения игроков. «Спиной к финишу», «бег с кувырками», эстафета «челночный бег с переносом кубиков». Игры с передачами мяча. Игровое задание «художник», «мяч над головой», «обстрел чужого поля», «не урони мяч», «передачи в движении», «свеча», «поймай и передай», «вызов номеров».

Эстафета с передачей баскетбольного мяча. Эстафета «передал — садись», игра «выбивалы», эстафета «забрось мяч в кольцо», «охотники и утки», «живая

корзина», «часовые и разведчики», «играй, играй мяч не теряй», «10 передач», «обгони мяч», «за мячом», «ловец с мячом», «пять бросков». «мяч капитану».

3. Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов
	10 класс	
1.	Правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по баскетболу. Тактические действия в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей	1
2.	Ловля мяча	1
3.	Передача мяча двумя руками на месте и в движении, одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола	1
4.	Передача мяча двумя руками сверху, одной рукой снизу вперед, одной рукой снизу назад, одной рукой из-за спины	1
5.	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении), с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, в движении с переводом на другую руку, с обводкой препятствий	1
6.	Бросок двумя руками от груди с места, одной рукой от плеча с места, в движении после ведения, одной рукой сверху в прыжке, бросок в кольцо, штрафной бросок	1
7.	Отбор мяча.	1
8.	Отвлекающие приемы. Финты без мяча. Финты с мячом	1
9.	Выполнение комбинаций из основных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
10.	Индивидуальные действия в нападении и защите	1
11.	Групповые действия в нападении и защите	1
12.	Игры, развивающие физические способности	
13.	Игры, развивающие физические способности	
	11 класс	
14.	Правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по баскетболу. Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков;	1
15.	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2Х1);	1
16.	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2Х2);	1
17.	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;	1
18.	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3Х2);	1
19.	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);	1
20.	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);	1
21.	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)	1
22.	Командные действия в нападении и защите:	1

	- позиционное нападение; - зонная защита	
23.	Двухсторонняя учебная игра	1
24.	Игра и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1
25.	Игра и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1
26.	Игра и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1