

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Тальменская средняя общеобразовательная школа №6»
Тальменского района Алтайского края

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

Шапкина Е.А.
Протокол №14
от «30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ
"Тальменская СОШ №6"

Алексеева Н.Л..
Приказ №
от «__» 2024 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

Направление двигательная активность

(среднее общее образование)

Секция «Баскетбол»

10 класс

Срок реализации 1 год

Составитель:

Пьянзин Юрий Васильевич,
учитель физической культуры

Тальменка 2024

Содержание курса внеурочной деятельности

Тактические действия в нападении (10 часов). Техника передвижения и индивидуальные действия с мячом и без мяча в нападении. Взаимодействие в условиях позиционного нападения и личного прессинга. Командные действия в нападении.

Техника владения мячом (10 часов). Ведение и броски мяча из различных точек. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч. Противодействие взаимодействию двух игроков – заслону в движении. Основы техники и тактики игры. Совершенствование техники передачи мяча.

Тактические действия в защите (14). Действия одного защитника против двух нападающих. Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 – 2. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Взаимодействие двух игроков – подстраховка. Передвижения в защитной стойке. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». Чередование изученных тактических действий. Учебная игра.

Планируемые результаты

Результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

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;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Тематическое планирование

№ уро ка	Тематика урока	Количество часов		
		Всего	Теория	Практи ка
1	Техника передвижений при нападении.	1	0,5	0,5
2	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	1	0,5	0,5
3	Техника передвижения приставными шагами.	1		1
4	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	1		1
5	Индивидуальные действия при нападении.	1		1
6	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	1	0,5	0,5
7	Взаимодействие двух игроков - заслон в движении.	1		1
8	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	1		1
9	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	1		1
10	Командные действия в нападении.	1		1
11	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	1		1
12	Ведение мяча с поворотом кругом.	1	0,5	0,5
13	Броски мяча из различных точек в условиях сопротивления.	1		1
14	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч.	1		1
15	Противодействие взаимодействию двух игроков – заслону в движении.	1	0,5	0,5
16	Бросок мяча в движении с одного шага.	1		1
17	Основы техники и тактики игры	1	0,5	0,5
18	Взаимодействие двух игроков – подстраховка.	1	0,5	0,5
19	Совершенствование техники передачи мяча.	1		1
20	Совершенствование различных технических приемов в учебной игре.	1		1

№ уро ка	Тематика урока	Количество часов		
		Всего	Теория	Практи ка
21	Действия одного защитника против двух нападающих.	1		1
22	Ведение мяча с изменением направления движения.	1		1
23	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	1	0,5	0,5
24	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	1		1
25	Ведение мяча с переводом на другую руку.	1		1
26	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1		1
27	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1		1
28	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.	1		1
29	Взаимодействие двух игроков – подстраховка.	1		1
30	Передвижения в защитной стойке. Техника овладения мячом.	1		1
31	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».	1		1
32	Чередование изученных тактических действий.	1		1
33	Техника броска мяча изученными способами.	1		1
34	Учебная игра.	1		1