

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Технологический лицей»  
(МАОУ «Технологический лицей»  
«Технологический лицей» муниципальной администрации города Сыктывкара)**

РАССМОТРЕНО  
на заседании МС

Руководитель МС  
Л.В. Нестерова

Протокол № 1  
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
Т.А. Микушева

«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
МАОУ «Технологический лицей»  
Л.И. Пасынкова

«31» августа 2023 г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

***«Играем в команде.  
Баскетбол»***

Уровень: основное общее образование  
Возраст учащихся: 14-16 лет  
Срок реализации – 2 года  
17 часов

Направление развития личности: спортивно-оздоровительное

Автор: Подоров Игорь Константинович,  
учитель физкультуры,  
высшая квалификационная категория

## **Результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности «Играем в команде. Баскетбол»**

### **Личностные результаты**

– Готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

– Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

– Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

– Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

– Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

– Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

### **Метапредметные результаты**

– умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

– умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

– умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять

способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

### **Предметные результаты**

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Содержание рабочей программы курса внеурочной деятельности  
2 года обучения**

<i>№ п/п</i>	<i>Содержание курса внеурочной деятельности</i>	<i>Формы организации</i>	<i>Виды деятельности</i>
1	<b>Развитие баскетбола в России.</b> Федерация футбола в России. Обзор соревнований по баскетболу.	Лекция Беседа	Знакомятся с темой «Федерация баскетбола в России». Просматривают обзор соревнований по баскетболу.
2	<b>Врачебный контроль</b> Задачи врачебного контроля. Значение и содержание самоконтроля. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по баскетболу и их предупреждение.	Лекция Беседа	Знакомятся с темой «Значение и содержание самоконтроля». Заполняют дневник самоконтроля. Анализируют причины травм на занятиях по баскетболу и их предупреждение.
3	<b>Правила игры. Организация и проведение соревнований по баскетболу.</b> Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля.	Беседа	Знакомятся с темой «Изучение правил игры и пояснений к ним» Анализируют материал учебного фильма.
4	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов; упражнения с набивным мячом (1-2 кг); акробатические упражнения; легкоатлетические упражнения; подвижные игры и эстафеты; спортивные игры; специальные упражнения для развития быстроты; специальные упражнения для развития ловкости.	Практикум	Выполняют общеразвивающие и тренировочные упражнения. Работают в парах, в группах. Работают индивидуально со снарядами.
5	<b>Техника игры в баскетбол.</b> Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки баскетболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Введение мяча; броски мяча с места в движении, обманные движения (финты); отбор мяча; броски мяча с пяти точек.	Практикум Игра	Выполняют тренировочные упражнения. Работают в группах. Участвуют в учебной игре.
6	<b>Тактика игры, нападения.</b> Понятие о тактической системе и стиле игры. Тактика игры в нападении:	Практикум Игра	Выполняют тренировочные упражнения.

<i>№ п/п</i>	<i>Содержание курса внеурочной деятельности</i>	<i>Формы организации</i>	<i>Виды деятельности</i>
	организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменной местами. Тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка. Разбор проведенных учебных и календарных игр. Упражнения для развития умения «видеть поле».		Работают в группах. Участвуют в учебной игре.
7	<b>Тактика защиты.</b> Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и броскам мяча.	Практикум Игра	Выполняют тренировочные упражнения. Работают в группах. Участвуют в учебной игре.
8	<b>Соревнования по баскетболу.</b> (Промежуточная аттестация). Участие в товарищеских и календарных играх на первенство школ города.	Игра Соревнование	Участвуют в различных играх. Участвуют в различных соревнованиях.
9	<b>Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры.</b> Выполнение контрольных упражнений.	Практикум	Выполняют контрольные упражнения.

**Тематическое планирование  
1 год занятий**

№	Наименование тем занятий	Количество часов
<b>1</b>	<b>Развитие баскетбола в России</b>	1
<b>2</b>	<b>Врачебный контроль</b>	1
<b>3</b>	<b>Правила игры, организация и проведение соревнований по баскетболу.</b>	1
<b>4</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	
	Общеразвивающие упражнения без предметов; упражнения с набивным мячом (1-2 кг); акробатические упражнения; легкоатлетические упражнения; подвижные игры и эстафеты.	1
	Спортивные игры; специальные упражнения для развития быстроты; специальные упражнения для развития ловкости.	1
<b>5</b>	<b>Техника игры в баскетбол</b>	
	Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки баскетболистов.	1
	Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях.	2
<b>6</b>	<b>Тактика игры, нападения.</b>	
	Понятие о тактической системе и стиле игры. Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменной местами.	1
	Тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка.	1
	Разбор проведенных учебных и календарных игр. Упражнения для развития умения «видеть поле».	1
<b>7</b>	<b>Тактика защиты.</b>	
	Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча.	1
	Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом.	1
	Уметь противодействовать передаче, ведению мяча, передачи, броскам.	1
<b>8</b>	<b>Соревнования по баскетболу.</b>	2
<b>9</b>	<b>Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры. Подведение итогов участия в различных играх и соревнованиях. (Промежуточная аттестация)</b>	1
	<b>Итого</b>	17