

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Иркутской области
Комитет образования г. Усть-Илимска
МАОУ "СОШ № 12 " им. Семенова В.Н.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ «СОШ №12»
им. Семенова В.Н.
приказ № 476 от 01.09.2023г.

Т.В. Петрова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ»
СРЕДНЕЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ
10-11 классы

Усть-Илимск
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса «Спортивные игры. Баскетбол» для 10-11 классов разработана на основе ФГОС СОО, требований к основной образовательной программе среднего общего образования МАОУ «СОШ №12» им. Семенова В.Н.

Данная программа разработана для реализации в средней школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Баскетбол» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
 - а)повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
 - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание занятий курса

История баскетбола. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.

Передвижения и остановки. Остановка летящего мяча внутренней стороной кисти. Ловля мяча. Ловля высоко летящего мяча.

Ведение мяча. Ведение мяча попеременно левой, правой рукой. Передача мяча одной рукой

Ведение мяча и обводка. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой рукой (без сопротивления защитника). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов).

Отбор мяча. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание. Отбор мяча.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.

Вырывание и выбивание мяча. Командное нападение, взаимодействие с заслоном. Ведение, передача и ловля мяча в тройках, с отскоком от пола. Передача мяча с последующим перемещением.

Броски мяча в корзину

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом

Индивидуальные, групповые и командные действия

Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций. Позиционные нападения с изменением позиций. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра Баскетбол.

Физическая подготовка. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности

Результаты освоения программы

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

<i>Класс</i>	<i>Учащийся научится</i>	<i>Учащийся получит возможность научиться</i>
<i>10-11</i>	1) Выполнять правила поведения на тренировках; 2) Рассказывать об истории возникновения баскетбола; - понимать жесты и сигналы судьи, - уважительно относиться к атрибутам проведения баскетбольных матчей: построению и приветствию команд, поднятию флага, исполнению гимна, - общаться с товарищами по команде и соперниками на поле; - вести мяч рукой; - осознавать свою игровую позицию и активно выполнять свойственные этой позиции функции. 3) Иметь навыки обращения с мячом, 4) Иметь навыки игры на определенной игровой позиции защитник, центровой, разыгрывающий, нападающий.	1) Рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека; 2) Играть в подвижные игры во время прогулок.

Формы организации образовательного процесса:

На занятиях по программе внеурочной деятельности «Баскетбол» приоритетными формами организации образовательного процесса являются: установочные занятия; тренировочные занятия; спортивные соревнования.

Виды деятельности:

Программой внеурочной деятельности «Баскетбол» предусмотрены групповые занятия, основным видом деятельности – спортивная игра.

Тематическое планирование 10 класс

№ урока	Темы программы	Количество часов на изучение
Баскетбол (68 часов)		
1	Введение. История баскетбола	1
	Передвижения и остановки	
2-5	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	4
	Ведение мяча	
6-13	Ведение мяча попеременно левой, правой рукой.	8
	Остановка мяча	
14-21	Остановка летящего мяча внутренней стороной кисти. Ловля мяча. Ловля высоко летящего мяча.	8
	Ведение мяча и обводка	
22-29	Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой рукой (без сопротивления защитника). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов).	8
	Отбор мяча	
30-31	Вырывание и выбивание мяча.	2
32-35	Перехват мяча. Накрывание. Отбор мяча.	4
	Вбрасывание мяча	
36-39	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.	4
	Групповые и командные действия	
40-45	Командное нападение, взаимодействие с заслоном.	6
	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	
46-50	Ведение, передача и ловля мяча в тройках, с отскоком от пола. Передача мяча с последующим перемещением.	5
	Тактика игры	
51-52	Тактика свободного нападения.	2
53-54	Позиционные нападения без изменения позиций. Позиционные нападения с изменением позиций.	2
55-56	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой.	2
57-62	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра Баскетбол.	6
	Физическая подготовка	
63-64	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	2
65-68	Игры, развивающие физические способности	4