

Приложение к Основной образовательной программе среднего общего образования
МАОУ «Белоярская СОШ № 1», п. 2.1.

Утверждаю:

И.о. директора МАОУ

«Белоярская СОШ № 1»

И.В. Хабибуллина

Приказ № 910

« » 2023 г.

Согласовано:

Зам. директора МАОУ

«Белоярская СОШ № 1»

Климова Н.В.

«26» 08 2023 г.

Рассмотрено

на заседании МО

Протокол № 7

Руководитель МО

«26» 08 23 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

клуб «Баскетбол»

для обучающихся 10-11 классов

уровень: среднего общего образования

2023-2024 год

I. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» в 11 классах составлена в соответствии с:

- федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897;
- в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания, составлена на основе программы: Физическая культура. Примерные рабочие программы. Учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. 11 классы (е изд. — М.: Просвещение, 2021г).

Программа внеурочной деятельности «Баскетбол» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

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 укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы внеурочной деятельности секции «Баскетбол»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- воспитание моральных и волевых качеств;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» для учащихся 11 классов рассчитана на 1 год из расчёта 34 часов в год (1 раз в неделю по 1 часу). Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Занятия по программе для учащихся 11 классов будут проводиться (_____). Отбор учащихся проводится в зависимости от их желания. В процессе занятий используются различные формы и методы организации, используя дифференцированный подход с учётом индивидуальных особенностей и способностей занимающихся: групповые, индивидуальные, командные.

Занятия будут проводиться в спортивном зале МАОУ Белоярская СОШ №1.

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся 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.

Формы занятий: игра, беседа, видеоуроки по баскетболу, соревнования в зачет школьной спартакиады.

Виды деятельности: познавательная, конструктивная, спортивные игры.

Формы подведения итогов – сдача нормативов по ОФП, участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня.

Методы и формы обучения

Словесные методы:

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы:

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

Практические методы:

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

Формы обучения:

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Содержание данной программы рассчитано на систему занятий в неделю: 1 занятие в неделю; продолжительностью 1 занятия 1 час.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 11-х классов представлено в примерном учебном плане.

II. Содержание курса внеурочной деятельности

Основы знаний – в процессе учебно-тренировочных занятий

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов. Тактические действия в баскетболе.

Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.

Передвижения и остановки без мяча – 6 часов

Стойка игрока. Перемещения 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 – 3 часов

Ловля мяча:

- двумя руками на уровне груди;

- двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)

Передачи мяча - 3 часов

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Передача мяча одной рукой от плеча.

Передача мяча двумя руками сверху.

Ведение мяча -6 часов

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 -5 часов

Бросок мяча двумя руками от груди с места.

Бросок мяча одной рукой от плеча с места.

Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения.

Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке.

Штрафной бросок.

Отбор мяча -4 часов

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении.

Вырывание мяча из рук соперника.

Накрывание мяча при броске.

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом - 2 часов

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо.

Сочетание приемов с броском мяча в кольцо.

Тактика игры -5 часов

Индивидуальные действия в нападении и защите.

Групповые действия в нападении и защите:

- взаимодействие двух игроков;
- взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2Х1);
- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2Х2)
- взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;
- взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3Х2);
- взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»).

Двусторонняя учебная игра.

III. Результаты освоения курса

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных и метапредметных результатов:

- **личностные результаты** — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- **метапредметные результаты** — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- **предметные результаты** — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его

преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» является формирование следующих умений:

- **определять и высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД.

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

- **Проговаривать** последовательность действий.

Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать** и **понимать** речь других.

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «баскетбол» учащиеся

смогут получить знания:

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
 - правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
 - названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники; наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
 - упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
 - контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
 - основное содержание правил соревнований по баскетболу;
 - жесты баскетбольного судьи;
 - игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;
- могут научиться:**
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
 - выполнять технические приёмы 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.

IV. Календарно-тематическое планирование

В рабочей программе курса внеурочной деятельности «Баскетбол» в 11 классах, предусмотрено на изучение тем на 34 часа.

№ п/п	Наименование темы	Кол-во занятий	Дата		Электрон но (цифров ые) образова тельные ресурсы
			План.	Факт.	
Передвижения и остановки без мяча –бчасов					
1	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке; вперед, назад, вправо, влево.	1 занятие			РЭШ https://res.h.edu.ru/subject/lesson/3213/main/
2	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений.	1 занятие			
3	Скоростные рывки из различных исходных положений. Игры и эстафеты с мячом.	1 занятие			
4	Скоростные рывки из различных исходных положений. Игры и эстафеты с мячом.	1 занятие			

5	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Остановки: двумя шагами, прыжком. ОФП	1 занятие			
6	Остановки: двумя шагами, прыжком. ОФП	1 занятие			
Ловля мяча – 3 часа					
7	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1 занятие			РЭШ https://res.h.edu.ru/subject/lesson/6169/main/191939/
8	Ловля и передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола. ОФП.	1 занятие			
9	Ловля двумя руками «высокого» мяча (в прыжке). Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов.	1 занятие			
Передача мяча – 3 часа					
10	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Передача мяча одной рукой снизу.	1 занятие			РЭШ https://res.h.edu.ru/subject/lesson/3213/main/
11	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1 занятие			
12	Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками сверху.	1 занятие			
Ведение мяча – 6 часов					
13	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Ведение мяча	1 занятие			РЭШ https://res.h.edu.ru/subject/lesson/5171/main/195974/
14	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении).	1 занятие			
15	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	1 занятие			
16	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении). Перехват мяча.	1 занятие			
17	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении). Перехват мяча.	1 занятие			
18	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку. Игра по упрощённым правилам баскетбола. ОФП	1 занятие			
Броски мяча – 5 часов					
19	ТБ и правила поведения на занятиях секции	1 занятие			РЭШ

	баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Сочетание приемов игры в баскетбол				https://res.h.edu.ru/subject/lesson/5172/main/196026/
20	Бросок мяча двумя руками от груди с места. Штрафной бросок. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей	1 занятие			
21	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Штрафной бросок. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1 занятие			
22	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения. Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке.	1 занятие			
23	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения. Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке	1 занятие			
Вырывание и выбивание мяча – 4 часов					
24	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении.	1 занятие			РЭШ https://res.h.edu.ru/subject/lesson/3879/main/169721/
25	ОФП. Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении.	1 занятие			
26	Вырывание мяча из рук соперника. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Судейство.	1 занятие			
27	Вырывание мяча из рук соперника. ОФП.	1 занятие			
Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом – 2 часа					
28	Сочетание приемов с броского мяча в кольцо. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1 занятие			РЭШ https://res.h.edu.ru/subject/lesson/5511/main/86119/
29	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. ОФП.	1 занятие			
Тактика игры – 5 часов					
30	Техника безопасности во время занятия. Индивидуальные действия в нападении и защите.	1 занятие			РЭШ https://res

31	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков; взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2Х1).	1 занятие		
32	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2Х2), (3Х2). Игра по правилам баскетбола.	1 занятие		
33	Взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место».	1 занятие		
34	Игра по правилам баскетбола. Судейство.	1 занятие		

h.edu.ru/subject/lesson/3214/main/