

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №5 имени Героя Советского Союза В.Ф. Кравченко
городского округа Сызрань Самарской области

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
классных
руководителей

Д.А.Полешко
Протокол №1 от
28.08.23г

ПРОВЕРЕНО
зам. директора по УВР

Я.В. Степовая

УТВЕРЖДЕНО
директор ГБОУ СОШ
№5г. Сызрани

.А. Сорокина
Приказ № 124 /1 от
30.08.2023г

М

**Рабочая программа
занятий внеурочной деятельности,
спортивная секция «Баскетбол»**

Рабочая программа внеурочной деятельности секции “Баскетбол” в 10-11 классах составлена на уровне среднего общего образования на основе нормативно-правовых документов:

- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 1/22 от 18.03.2022г);
- Примерной программы воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 2/20 от 2.06.2020г);
- Примерной рабочей программы внеурочного курса на основе методического пособия внеурочной деятельности учащихся. Баскетбол. Авторы Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.М. «Просвещение».

На изучение курса «Баскетбол» отводится по 2 часу в неделю в 10-11 классах средней школы. Программа рассчитана на 68 учебных часа (34 учебные недели).

1.Содержание учебного курса

Раздел 1 Основы знаний

Инструктаж по технике безопасности. Страницы истории Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.

Цель и задачи современного олимпийского движения. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.

Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.

баскетбол в Российской Федерации на современном этапе.

Познай себя

Росто-весовые показатели.

Правильная и неправильная осанка. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма

групповое, учебное тренировочное занятие; беседа (лично-ориентированные вопросы)

Раздел 2 Двигательные умения и навыки

«Общая и специальная физическая подготовка»

«Специальная физическая подготовка»

«Обучение и совершенствование техники»

«Обучение и совершенствование навыков бросков мяча»

«Тактика игры в баскетбол»; Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ведение мяча низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Вырывание и выбивание мяча.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

групповое, учебное тренировочное занятие; Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Раздел 3 «Товарищеские игры»

Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений; Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов

2. Планируемые результаты освоения учебного курса.

Личностные результаты:

Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенции с учётом региональных культурных, социальных и экономических особенностей;

Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся, к саморазвитию в процессе освоения учебного курса;

В области познавательной культуры:

Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи;

В области нравственной культуры:

Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

В области трудовой культуры:

Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

В области эстетической культуры:

Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

В области физической культуры:

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по баскетболу;

Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;

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;

Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов;

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;

В области познавательной культуры:

Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;

Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;

В области нравственной культуры:

Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;

Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;

В области трудовой культуры:

Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;

Приобретение умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать место занятий и их безопасность;

В области эстетичной культуры:

Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;

Понимание культуры движения человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками;

В области коммуникативной культуры:

Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;

Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

В области физической культуры:

Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

Предметные результаты:

Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки;

Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;

Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;

В области познавательной культуры:

Знание по истории развития спорта и олимпийского движения;

Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их цели, задач и форм организации;

Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;

В области нравственной культуры:

Способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями;

Умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий;

В области трудовой культуры:

Умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями;

Умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы;

В области эстетической культуры:

Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки;

Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, привываний упражнений разной направленности;

В области коммуникативной культуры:

Способность интересно и доступно излагать знание о физической культуре;

Способность осуществлять судейство соревнований по баскетболу;

В области физической культуры:

Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей

3. Тематическое планирование

10-11класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры.	2	Медицинское обследование учащихся Техника безопасности	Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка в верх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину , анализировать
2	Разучивание стойка игрока	2	Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов	
3	Стойка игрока	2	Совершенствование упражнений ОФП	
4	Перемещение в стойке приставными шагами.	2	Зачетные требования	
5	Разучивание верхняя передача мяча	2	Правила техники баскетбола	
6	Разучивание нижняя передача мяча	2	Техника нападения. ОФП	
7	Верхняя передача мяча в парах	2	Техника перемещений	
8	Нижняя передача мяча в парах.	2	Тактика перемещений. СФП	
9	Игровое занятие.	2	Техника владения мячом	
10	Разучивание ведение мяча в низкой стойке.	1	Передача мяча двумя руками от груди. ОФП	
11	Разучивание ведение мяча в средней и высокой стойке.	2	Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола	
12	Ведение мяча с разной высотой отскока	2	Передача мяча двумя руками сверху. ОФП	
13	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги	2	Передача мяча одной рукой от плеча Техника безопасности	

14	Ведение мяча, два шага, бросок мяча в кольцо от щита.	2	Передача мяча одной рукой сверху (крюком)	<p>правильность выполнения , находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину</p>
15	Ведение мяча с броском в кольцо с право с лево и по центру на кольцо.	2	Передача мяча одной рукой снизу.ОФП	
16	Игровое занятие.	2	Передача мяча одной рукой за спиной	
17	Ловля и передача мяча в парах.	2	Передача мяча снизу назад	
18	Ловля и передача мяча в тройках.	2	К.у. Приемы передачи мяча	
19	Броски мяча одной рукой от плеча с места	2	Совершенствование ОФП	
20	Ведение мяча правой и левой рукой.	2	Совершенствование СФП	
21	Игровое занятие	2	Игра Техника безопасности	
22	Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением	2	Техника ведения мяча	
23	Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением	2	Техника бросков мяча по кольцу	
24	Бросок мяча после остановки.	2	Бросок одной рукой от плеча с места. ОФП	
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны	2	Бросок одной рукой мяча от плеча в движении	
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	2	Бросок одной рукой в прыжке Техника безопасности	
27	Персональная опека игрока	2	Игра баскетбол. ОФП	
28	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	2	Бросок двумя руками. ОФП	
29	Ведение мяча с изменением направления движения	2	Ведение мяча	
30	Передачи	2	Техника защиты	

	баскетбольного мяча на месте и в движении.			
31	Передачи мяча в игре.	2	Техника перемещений	
32	Индивидуальные действия в нападении в игре.	2	Упражнения ОФП	
33	Индивидуальные действия в защите в игре.	2	Перехват мяча. ОФП	
34	Учебная игра.	2	Вырывание мяча Техника безопасности	