

Торъя предметъяс пыдісянь велодан 40 №-а шөр школа»Воркута
карса муниципальной велодан учреждение («ТППВ 40 №-а ШШ» Воркута к. МВУ)
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 40
с углубленным изучением отдельных предметов» г. Воркуты
169906, г. Воркута, ул. Ленина, д.34А
тел./факс (82151) 3 25 89; Е – mail: school40_kler@mail.ru

РАССМОТРЕНА

На заседании ШМО классных руководителей

Протокол №1 от «__» августа 2021

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «СОШ№40 с УИОП»

г.Воркуты

_____М.Б.Герт

«__»сентябрь 2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Баскетбол»
уровень основного общего образования
16-18 лет
срок реализации программы – 1 год

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена
в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего
образования, с учетом Примерной основной образовательной программы основного общего
образования

Составитель
Лимарева Оксана Валерьевна,
учитель физической культуры

г. Воркута
2021 г

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочного курса «Баскетбол» составлена **в соответствии с:**

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, с учетом Примерной основной образовательной программы основного общего образования

- Виленский М.Я. Физическая культура 10-11 классы учебник для общеобразовательных учреждений М: «Просвещение» 2012.-239с.

- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 10-11 класс – М.: ВАКО, 2012. – 397с.

- Программа курса. Физическая культура. 10-11 классы Андрюхина Т, Гурьев С. 2013 г.64 .

на основе:

- требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МОУ «СОШ №40 с УИОП»;

с учетом:

- Авторской рабочей программы освоения основной образовательной программы основного общего образования по физической культуре: Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха. 10-11 классы ФГОС. – М.: «Просвещение», 2013 г.

Цель:

Формирование у учащихся мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, длительного сохранения собственного здоровья.

Задачи:

-содействовать гармоническому физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки и развитию устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

-учить соблюдению правил техники безопасности во время занятий, оказанию первой помощи при травмах;

-воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

-вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения или капитана команды;

-формировать адекватную оценку собственных физических возможностей.

В среднем школьном возрасте техническое и технико-тактическое обучение тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами учащиеся должны приучаться к правильному и точному выполнению заданий на технику или тактику. Для усиления мотивации к занятиям физической культурой подростки привлекаются к судейству, руководству командой или отделением, демонстрации упражнений. При выборе содержания и методов проведения урока в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитываются половые особенности занимающихся.

Описание места курса в учебном плане

Программа рассчитана для обучающихся 10 класса на 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут. Количество часов в год – 34 ч.

Формы проведения занятий

Тренировки, лекции, экскурсии, просмотр видеоматериала, соревнования, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов, мониторинг, контрольное тестирование, самостоятельная подготовка, индивидуальные занятия.

Структура занятия:

В каждом занятии прослеживаются три части: теоретическая; игровая; практическая.

Основные методы и технологии: игровая технология развивающее обучение; технология обучения в сотрудничестве; коммуникативная технология.

Выбор технологий и методик обусловлен необходимостью дифференциации и индивидуализации обучения в целях развития универсальных учебных действий и личностных качеств школьника.

Методы контроля и управления образовательным процессом

Программа предполагает различные формы контроля промежуточных и конечных результатов:

- Словесные (рассказ учителя, инструктаж, беседа, обсуждение);
- Наглядные;
- Метод расчлененного упражнения;
- Метод целостного упражнения;
- Метод строго-регламентированного упражнения;
- Метод частично-регламентированного упражнения;
- Повторный метод;
- Метод активизации;
- Игровой;
- Соревновательный;
- Игровой.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает: потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях; умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.)

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

2.1. Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

2.2. Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

2.3. Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- измерение (познание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы. Контрольные испытания.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подачи.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле.

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «БАСКЕТБОЛ»

№	Наименование разделов/ модулей, тем	Всего, час	Количество часов				Характеристика деятельности учащихся
			1	2	3	4	
			Аудиторн ые	Внеаудит орные	Аудиторн ые	Внеаудит орные	
Теоретическая подготовка.							
1.	Физическая культура и спорт в России.	1					Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
2.	История развития мирового и отечественного волейбола.	1					Популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха, формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом.
3.	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.	1					Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию учащихся.
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1					Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
5.	Правила соревнований по баскетболу.	1					Популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха
Итого:		5					
Практическая подготовка							
1.	Общая физическая подготовка.	5					Частично-регламентированная
2.	Специальная физическая подготовка.	6					Строго-регламентированная
3.	Техническая подготовка.	5					Строго-регламентированная
4.	Тактическая подготовка.	4					Строго-регламентированная
5.	Игровая подготовка.	7					Соревновательная
6.	Соревнования.	Согласно графика проведения соревнований.					
7.	Контрольные испытания.	2					Индивидуальная
Итого:		30					
Всего:		34					

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 год (34 часов из расчёта 1 час в неделю)

№ урока в теме, дата проведения	Наименование темы урока, включая тематический учет уровня освоения программы	Содержание урока по УМК с указанием учебного материала, выносимого на индивидуальную учебную деятельность	Понятийный аппарат	Основные виды учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Виды и формы контроля
1	2	3	4	5	6
1	Правила техники безопасности. Ведение мяча и стойка баскетболиста.	с. 162-163	Стойка игрока	Знать историю баскетбола	Диагностический.
2	Ведение мяча со сменой ритма движения	с. 162-163	Стойка игрока	Уметь выполнять технические приемы	текущий
3	Ведение мяча с изменением направления движения	с. 163-164	Перемещения, стойки	Уметь выполнять технические приемы	текущий
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	с. 164	Перемещения, стойки	Уметь выполнять технические приемы	текущий
5	Передачи мяча на месте и в движении.	с. 162-163	Правила баскетбола	Уметь выполнять технические приемы	текущий
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	с. 162	Освоить технику игровых приемов и действий	Уметь выполнять технические приемы	текущий
7	Передача мяча в движении приставным шагом.	с. 163	Техника перемещений	Уметь выполнять технические приемы	текущий
8	Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением.	с. 162-163	Техника перемещений	Уметь выполнять	текущий

				технические приемы	
9	Передачи мяча в игре.	с. 163	Техника перемещений	Уметь выполнять технические приемы	текущий
10	Передачи мяча в игре.	с. 162	Техника перемещений	Уметь выполнять технические приемы	текущий
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	с. 163	Техника перемещений	Знать правила в мини-баскетбол	текущий
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	с. 162	Техника передачи мяча	Уметь выполнять тактические действия	текущий
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	с. 162-163	Техника передачи мяча	Уметь выполнять тактические действия	текущий
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	с. 162	Правила баскетбола	Уметь выполнять тактические действия	текущий
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	с.163	Техника передачи мяча	Уметь выполнять тактические действия	текущий
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.	с.164	Техника передачи мяча	Уметь выполнять тактические действия	текущий
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.	с. 164	Техника передачи мяча	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	с. 164	Развитие ловкости, внимания	Уметь выполнять тактические	текущий

				действия в игре	
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	с.163	Техника перемещений	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	с.162-163	Техника перемещений	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	с.163	Техника ведения	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	с.164	Техника ведения	Уметь выполнять беговые упражнения	текущий
23	Индивидуальные действия в защите в игре. Зонная защита.	с. 163	Физические способности	Уметь выполнять беговые упражнения	текущий
24	Индивидуальные действия в защите в игре. Личная защита.	с. 164	Техника игры в нападении	Уметь выполнять беговые упражнения	текущий
25	Броски мяча в корзину с трехсекундной зоны. Штрафной бросок.	с.163	Техника игры в нападении	Уметь выполнять беговые упражнения	текущий
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	с. 163	Техника игры в нападении	Уметь выполнять технические приемы	текущий
27	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.	с. 162-163	Тактика игры в защите	Уметь выполнять технические приемы	текущий

28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	с.163	Тактика игры в защите	Уметь выполнять технические приемы	текущий
29	Броски мяча в корзину после передач. Учебная игра.	с.164	Тактика игры в защите	Уметь выполнять технические приемы	текущий
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	с.164	Тактика игры в защите	Уметь выполнять технические приемы	текущий
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	с. 120	Техника игры в нападении	Уметь выполнять технические приемы	текущий
32	Учебная игра. Личная защита.	с. 120	Физические способности, технические элементы	Уметь выполнять технические приемы	текущий
33	Учебная игра. Личная защита.	с.119	Физические способности, технические элементы	Уметь выполнять технические приемы	текущий
34	Учебная игра. Личная защита.	с.120-121	Техника игры в нападении	Уметь выполнять технические приемы	текущий

Программно-методическое обеспечение:

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского , В.И. Ляха 10 класс – М.: Просвещение, 2013 г.
2. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2008. – 239с
3. Виленский М.Я. Физическая культура 10-11 классы Учебник для общеобразовательных учреждений. Просвещение 2012-239с.
4. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 10-11 класс – М.: ВАКО, 2012. – 397с.
5. Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
6. Программа курса. Физическая культура. 10-11 классы Андрюхина Т, Гурьев С 2013 г. 64 с.
7. Амалин М.Е. Тактика волейбола Москва «Физкультура и спорт» 2005 г.
8. Виленский М.Я, Физическая культура: 10-11 классы Учебник для общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение 2012-239с.
9. Физическая культура в школе. Научно-методический журнал. (2013-№4- с. 58-63, №5- с.62)
10. Вайнер Э. Дневник здоровья школьника. (ИД «Первое сентября.» Здоровье детей. -2009 -№17 –с. 3- 8)
11. Вайнер Э. Валеологические основы двигательной системы и ее значение для школьника. (2010-№4 с. 50-57).