

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №88 с кадетскими классами»

Принято:
на заседании
педагогического совета
протокол № 12 от 22.08.2024

Утверждаю:
Директор школы
приказ №510 -осн от 22.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному курсу внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
для обучающихся 10-11 классов

Составители: Вайц Роман Николаевич,
Липовцева Татьяна Васильевна
учителя физической культуры

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Баскетбол» составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.12.10 №1897 с изменениями и дополнениями от 31.12.2015 №1577), авторской программы Физическая культура. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10—11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 80 с. — ISBN 9785-09-079227-1., на основе программы «Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г., авторской программы «Лях.В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2015. — 80 с. — ISBN 978-5-09-034577- 4.

Предлагаемая программа по баскетболу имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для работы с учащимися 10 - 11 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, для углубленного изучения раздела «Баскетбол» школьной программы.

Актуальность программы. Баскетбол - один из игровых видов спорта, который не только включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в гимназической спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, матчевые встречи). В условиях гимназии в баскетбол могут играть все желающие, не зависимо от спортивной «перспективности».

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить

уровень соревновательной деятельности.

Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут. Программа дополнительного образования по баскетболу рассчитана на 1 год обучения. Включает в себя 34 часа учебного времени.

Форма обучения - очная и включает в себя: Теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях по баскетболу на школьном и районном уровне.

Набор детей в объединение - свободный. На занятия в группы зачисляются дети, желающие заниматься баскетболом и имеющие разрешение врача-педиатра, а также согласие родителей. Состав групп 10-20 человек.

Педагогическая целесообразность.

Образовательной областью данной программы является изучение истории развития баскетбола, правил игры в баскетбол, техники и тактики игры в баскетбол.

Реализация программы предусматривает психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Цель: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение к регулярным тренировкам.

Задачи:

Образовательные:

- формирование знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучение технике и тактике двигательных действий.

Воспитательные:

- воспитание нравственных и волевых качеств личности учащихся.
 - воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие:

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умения игры;
 - развитие физических качеств, расширение функциональных возможностей организма;

Оздоровительные:

- укрепление физического и психологического здоровья.
- содействие физическому развитию.
- повышение устойчивости организма к различным заболеваниям.

Содержание программы

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры В баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	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)
Освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, двумя от головы на месте и в движении без и сопротивлением защитника, (в парах, тройках, квадрате, круге) на разные расстояния.
Освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без и сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.
Овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.
Освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча
техника владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без и с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мячи выйди».
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-б/б. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
Формы контроля	Практические тесты.

Планируемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут **знать:**

- Историю возникновения и развития игры баскетбол в стране и в мире.
- Олимпийские игры современности правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.
 - названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.
 - типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.
 - упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно - силовых, координационных, выносливости, гибкости).
 - контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
 - основное содержание правил по баскетболу.
 - жесты судьи по баскетболу.
 - игровые упр., подвижные игры, эстафеты с элементами б/б.

уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи;
- проводить судейство по баскетболу.

Демонстрировать:

- Ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения,
- В ловле и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность;
- Броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить упр. по баскетболу во время самостоятельных занятий.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Материально техническая база

1. Спортивный зал с баскетбольной разметкой.
2. Уличная баскетбольная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Баскетбольная форма, жилетки разного цвета.
6. Гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры
7. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.
8. Хорошо оборудованный школьный стадион.

Оценочные материалы

№	Тесты	Результат					
		Высокий		Средний		Низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча собводкой стоек(через 3м). Отрезок 15м туда и обратно(сек).	10.0	11.0	10.5	11.5	11.0	12.0
2	Челночный бег3х10м с ведением мяча (сек).	8.6	9.0	8.9	9.2	9.2	9.4
3	Штрафной бросок (из 10бросков).	5	5	4	4	3	3
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	6	6	5	5	4	4
5	Броски мяча встенку с 3 м. иловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16

Календарно - тематическое планирование

№	Тема занятий	Количество часов
1	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойка игрока, перемещение в стойке.	1
2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
3	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
4	Ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
5	Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
6	Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
7	Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
8	Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
9	Бросок мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
10	Бросок мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
11	Бросок мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
12	Бросок мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
13	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1
14	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1
15	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1
16	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1
17	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	1
18	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	1
19	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	1
20	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	1
21	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	1
22	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	1
23	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
24	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
25	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1

26	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
27	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
28	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
29	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
30	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
31	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
32	Игра по правилам баскетбола.	1
33	Игра по правилам баскетбола.	1
34	Игра по правилам баскетбола.	1

I

Список литературы.

- «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
- Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 80 с. — ISBN 9785-09-079227-1