

Отдел по образованию администрации города Заринска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №7

Рассмотрена

Школьным
методическим
объединения учителей
естественно научного
цикла

Протокол №1. от «28» 08
2024 г.

Согласована

Заместитель директора по ВР
МБОУ СОШ №7
30.08.2024г.

Утверждена

Директор МБОУ СОШ №7
Приказ №1
от 30.08.2024

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Модуль спортивные игры. (Баскетбол)»
уровень – среднее общее образование
на 2024-2025 учебный год

Составитель:
учитель физической культуры
Елена Ефимовна Ростовцева

Заринск
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами: Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 31 мая 2021 г. №287.

Данная рабочая программа внеурочной деятельности модуля спортивные игры. «Баскетбол» разработана для обучающихся 10 класса, направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплексов «Готов к труду и обороне» с использованием средств физической подготовки, рассчитана на 34 учебных часов (занятий) из расчета 1ч в неделю.

В основе принципов создания программы лежит концепция личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Программа по физической культуре, направлена

- на реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал).
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор, и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Целью рабочей программы курса внеурочной деятельности является формирование у учащихся пятых классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания учащихся по базовому компоненту. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение «школой движений»;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Технические приёмы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Занятия обеспечивают всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в баскетбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами баскетбола; участие в соревнованиях; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, технике и тактике, правил игры в баскетбол.

Обучая детей играть в баскетбол, большое внимание уделяется разминке.

Подвижные игры. Подвижные игры в школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьников, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

- **Лёгкоатлетические упражнения.** Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

Физические упражнения. Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Групповые и индивидуальные формы работы. Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

По итогам обучения учащиеся должны знать и уметь:

- о способах и особенностях движений и передвижений человека,
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах.
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Планируемые результаты:

--Универсальные компетенции:

Уметь взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей в процессе обучения, умение активно включаться в коллективную деятельность.

--Личностные:

-- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, организация собственной деятельности (разминочных упражнений в беге и ходьбе, подъёма туловища за 30секунд.).

--Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

– Организовать и проводить самостоятельные занятия

--Метапредметные:

--Характеристика и объективная оценка действия на основе освоенных знаний и имеющего опыта; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, общении и взаимопомощи; организации места занятий; упражнение эмоциями при общении со сверстниками; анализ и объективная оценка результатов собственного труда.

Универсальные учебные действия;

--познавательные: обще тренировочные — выполнение разминочных упражнений в беге и ходьбе.

-регулятивные - принимать и сохранять поставленную **тренировочную задачу при выполнении упражнений**, принимать инструкцию педагога и четко следовать ей, вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

--коммуникативные - уметь; договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности, задавать вопросы, взаимодействовать со сверстниками во время выполнения задания.

- личностные: самоопределение - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять познавательный интерес к изучению раздела «Спортивные игры».

-желание заниматься тем или иным видом спортивных игр.

-стремление овладеть основами техники бега, прыжков

-расширение знаний по вопросам правил соревнований.

-повышение уровня разносторонней физической подготовленности.

-развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.

Тематическое планирование

№	Тема занятий	Кол-во часов	Инвентарь
	<i>Ведение , ловля, передача мяча</i>		
1	Беседа «меры безопасности», «правило игры». Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
2	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
3	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
4	Ведение мяча на месте. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
5	Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи, стойки
6	Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи, стойки
7	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
8	Передача одной рукой. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
9	Передача от пола. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
10	Игры в передачах. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
11	Игра «семь передач». Учебная игра.	1	Баскетбольные, волейбольные мячи
12	Игра «собачка». Учебная игра.		Баскетбольные мячи
	<i>Броски мяча</i>		
13	Броски с места. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи

14	Броски с места. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
15	Броски в прыжке. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
16	Броски в прыжке. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
17	Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
18	Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
19	Игры в бросках. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
20	Эстафеты с элементами баскетбола.		
	Тактика ,защита, нападение	1	Баскетбольные мячи
21	Тактика игры в защите. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
22	Упражнения для игры в защите. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
23	Тактика игры в нападении. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
24	Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
25	Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
26	Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
27	Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения	1	Баскетбольные мячи
28	Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения	1	Баскетбольные мячи
29	Ведение, передача, бросок. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
30	Ведение, передача, бросок. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
31	Совершенствование в ведение, передачах, бросках. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
32	Броски в колонне, в двух колоннах. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
33	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	Баскетбольные мячи
34	Соревнование. Итоговая игра	1	Баскетбольные мячи
35	Соревнование. Итоговая игра	1	Баскетбольные мячи
36	Броски с места. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
37	Броски с места. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
38	Броски в прыжке. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
39	Броски в прыжке. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
40	Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
41	Ведение мяча на месте. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
42	Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
43	Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
44	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
45	Передача одной рукой. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
46	Передача от пола. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
47	Игры в передачах. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
48	Игра «семь передач». Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
49	Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения	1	Баскетбольные мячи
50	Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения	1	Баскетбольные мячи
51	Ведение, передача, бросок. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
52	Ведение, передача, бросок. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
53	Совершенствование в ведение, передачах, бросках. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи

54	Броски в колонне, в двух колоннах. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
55	Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
56	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
57	Передача одной рукой. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
58	Передача от пола. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
59	Игры в передачах. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
60	Игра «семь передач». Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
61	Броски с места. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
62	Броски с места. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
63	Броски в прыжке. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
64	Броски в прыжке. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
65	Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
66	Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
67	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	Баскетбольные мячи
68	Соревнование. Итоговая игра	1	Баскетбольные мячи

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодинский, В.С. Кузнецов. - М.: Просвещение, 2022. - 112с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).
2. Справочник учителя физической культуры. Авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2023. - 251с.