

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №15»

Рассмотрено  
методическим объединением  
руководитель МО  
/ А. В. Романова  
Протокол № 1 от «31»082023 г.

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ № 15  
Е.А. Бодрых  
Приказ № 37/2 от «31» 08 2023г

Принято  
педагогическим советом МБОУ СОШ № 15  
Протокол № 1 от «31» 08 2023 г.

## **Баскетбол**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

Классы **11**

**Мундыбаш 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Баскетбол» разработана в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённым приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (п. 18.2.2);
- Санитарно – эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.2.2821 -10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утверждёнными постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010г. № 189;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 “Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования”.
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в соответствии с обновленными требованиями ФГОС ООО.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что физкультурно-спортивное и оздоровительное направление может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся 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 укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

**Цель:** оптимизировать двигательную активность школьников во внеурочное время.

**Задачи:**

- познакомить учащихся со спортивной игрой Баскетбол и возможностью использовать её при организации досуга;

- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к спортивным играм, как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

**Описание места курса программы внеурочной деятельности "Баскетбол":**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению "Баскетбол" предназначена для учащихся 11 классов. Рассчитана на 34 занятия (по 40 мин.) 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.

**Формы занятий:** игра, беседа, видео-уроки по баскетболу, соревнования в зачет школьной спартакиады.

Виды деятельности: познавательная, конструктивная, спортивные игры.

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

Занятия проводятся в спортивном зале МБОУ СОШ № 15.

**ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ И ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

<b>Однонаправленные занятия</b>	Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической.
<b>Комбинированные занятия</b>	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
<b>Целостно-игровые занятия</b>	Построены на учебной двухсторонней игре в баскетбол по правилам.
<b>Контрольные занятия</b>	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «БАСКЕТБОЛ»

*Примерное распределение учебного материала по баскетболу во внеурочной деятельности учащихся*

№	Учебный материал	Классы				
		5	6	7	8	9
<b>Перемещения</b>						
1	Стойка игрока (исходные положения)	Р	З	С	+	+
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Р	З	С	+	+
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	+	+	+	+
<b>Передачи мяча</b>						
1	Передача от плеча	Р	З	З	С	С
2	Передача от груди	Р	З	+	+	+
3	Передача из-за головы	Р	З	+	+	+
4	Передача в движении	Р	З	+	+	+
5	Передача на месте и в движении	Р	З	+	+	+
<b>Подбор мяча</b>						
1	Перехват мяча в нападении, на чужом щите.	Р	Р	Р	З	С
2	Перехват мяча в защите, на своём щите.	Р	Р	З	С	С
3	Коллективный перехват мяча.	Р	Р	З	С	С
<b>Перехват мяча</b>						
1	Перехват мяча при передаче.	Р	Р	З	З	С
2	Перехват мяча при ведении.	Р	Р	З	З	С
<b>Броски мяча в кольцо</b>						
1	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в кольцо.	Р	З	З	+	+
2	Ведение, два шага, бросок в кольцо.	Р	З	З	+	+
3	Броски в кольцо “из под кольца”.	Р	З	З	+	+
4	Броски в кольцо по трёх секундной зоне.	Р	З	З	+	+
5	Штрафной бросок.	Р	З	З	+	+
<b>Тактические игры</b>						
1	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	Р	Р	З	З	С
2	Групповые тактические действия в нападении и защите			Р	З	С

3	Командные тактические действия в нападении и защите					Р	З
4	Двухсторонняя учебная игра	+	+	+	+	+	+
Подвижные игры и эстафеты							
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+	+	+	+	+	+
2	Игры развивающие физические способности	+	+	+	+	+	+
Физическая подготовка							
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+	+	+	+	+
Судейская практика							
1	Судейство учебной игры в баскетбол		+	+	+	+	+

### *Тематическое планирование 11 класс*

№	Разделы, темы	Всего	теория	практика
1.	Развитие баскетбола в России. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.	1	1	-
2.	Общая и специальная физическая подготовка	10	1	9
3.	Основы техники и тактики игры	14	2	12
4.	Контрольные игры и соревнования	8	-	8
5.	Тестирование	1	-	1
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КРУЖКА «БАСКЕТБОЛ»**

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

#### 1. Личностные УУД.

- **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.

#### 2. 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).

#### 3. 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.

#### 4. 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.