

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Гимназия»
г.Боровичи

Рассмотрено на
заседании ПЦК
Протокол №
от 31.08.2023г.

Согласовано
Зам. Директора по
УР Павлова Н.А.

«Утверждаю»
Директор МАОУ
«Гимназия» Андреева О.А.

Савенкова Н.В. 31.08.2023г.



**Рабочая программа по внеурочной деятельности
Баскетбол «Мяч в кольцо»(10-11 класс)**

Количество часов: 35 часов, в неделю – 1 час.

Программа составлена учителем
физической культуры Желваковой Г.Л.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Гимназия»
г.Боровичи

Рассмотрено на заседании ПЦК Протокол № от _____	Согласовано Зам. Директора по УР Павлова Н.А. _____	«Утверждаю» Директор МАОУ «Гимназия» Андреева О.А. _____
---	--	---

**Рабочая программа по внеурочной деятельности
Баскетбол «Мяч в кольцо»(10-11 класс)**

Количество часов: 35 часов, в неделю – 1 час.

Программа составлена учителем
физической культуры Желваковой Г.Л.

1. Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности

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:

- 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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. 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).

2. 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.

3. 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.

2.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” учащиеся

должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

2.2. В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” учащиеся

смогут получить знания:

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

2.Содержание обучения

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу

Тактические действия в баскетболе

Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей

Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке: вперёд, назад вправо, влево

Передвижения остановки без мяча

Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево

Бег: лицом в перед, приставными шагами в сторону, вперед и назад, спиной вперед.
Скоростные рывки из различных исходных положений

Остановки : двумя шагами прыжком

Прыжки, повороты вперед, назад

Сочетание способ передвижений (бег, остановки , прыжки , повороты , рывки)

Ловля мяч

Ловля мяча :

- двумя руками на уровне груди;
- двумя руками « Высокого» мяча (в прыжке)

Передача мяча

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении

Передача мяча одной рукой от плеча

Передача мяча двумя руками с отскоком от пола

Передача мяча двумя руками сверху

Передача мяча одной рукой снизу вперед

Передача мяча одной рукой снизу назад

Передача одной рукой из-за спины

Ведение мяча

Ведение мяча правой левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)

Ведения мяча с изменением скорости передвижения

Ведения мяча с изменением высоты отскока (на месте в движении)

Ведения мяча в движении с переводом на другую руку

Ведения мяча с изменением направления движения

Ведения мяча с обводкой препятствий

Броски мяча

Бросок двумя руками от груди с места

Бросок одной рукой от плеча с места

Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения

Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке

Штрафной бросок

Отбор мяча

Выбивание мяча из рук соперника, выбивания мяча приведения

Вырывания мяча из рук соперника

Накрывания мяча при броске

Отвлекающие приемы (финты)

Финты без мяча

Финты с мячом

Выполнение комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо

Сочетание приемов с броском мяча в кольцо

Тактика игры

Индивидуальные действия в нападении и защите

Групповые действия в нападении и защите:

- взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2X1)
- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2)
- взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;
- взаимодействие трех нападающих против двух защитников(3X2)
- взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)

Командные действия в нападении и защите :

- позиционное нападение ;
- зонная защита

Двусторонняя учебная игра

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

Игры развивающие физические способности

Физическая подготовка

Развитие скоростных , силовых , скоростно-силовых, координационных способностей , выносливости, гибкости.

Судейская практика

Судейство игры в баскетбол.

3. Тематическое планирование

Тематическое планирование 10 класс

№	Тема	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
1	Передачи мяча	3	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 правильность выполнения , находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.
2	Перехваты мяча	3	
3	Броски мяча в кольцо	6	
4	Совершенствовать технику владения мячом.	4	
5	Двусторонняя учебная игра	8	
6	Групповые тактические действия в нападении, защите	4	
7	Командные тактические действия в нападении и защите	3	
8	Физическая подготовка в процессе занятия.	3	
	Итого 34 часов.		

Тематическое планирование 11 класс

№	Тема	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
1	Закрепление и совершенствование Передачи мяча	3	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 правильность выполнения , находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.
2	Закрепление и совершенствование Перехваты мяча	3	
3	Закрепление и совершенствование Броски мяча в кольцо	6	

4	Закрепление и совершенствование Совершенствовать технику владения мячом.	4	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 правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.
5	Закрепление и совершенствование Двусторонняя учебная игра	8	
6	Закрепление и совершенствование Групповые тактические действия в нападении, защите	4	
7	Закрепление и совершенствование Командные тактические действия в нападении и защите	3	
8	Закрепление и совершенствование Физическая подготовка в процессе занятия.	3	
Итого 34 часов.			

Календарно-тематическое планирование 10 класс

№	Тема занятия	
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	1
2	Ведение мяча со сменой ритма движения	1
3	Ведение мяча с изменением направления движения	1
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	1
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	1
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	1
7	Передача мяча в движении приставным шагом.	1
8	Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением.	1
9	Передачи мяча в игре.	1

10	Передачи мяча в игре.	1
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	1
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	1
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	1
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	1
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	1
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	1
23	Индивидуальные действия в защите в игре. Зонная защита.	1
24	Индивидуальные действия в защите в игре. Личная защита.	1
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.	1
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	1
27	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.	1
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	1
29	Броски мяча в корзину после передач. Учебная игра.	1
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	1
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	1
32	Учебная игра. Личная защита.	1
33	Учебная игра. Личная защита.	1
34	Учебная игра. Личная защита.	1

Календарно-тематическое планирование 11 класс

№	Тема занятия	
1	Закрепление и совершенствование Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	1
2	Закрепление и совершенствование Ведение мяча со сменой ритма движения	1
3	Закрепление и совершенствование Ведение мяча с изменением направления движения	1
4	Закрепление и совершенствование Ведение мяча со всеми изученными действиями.	1
5	Закрепление и совершенствование Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	1
6	Закрепление и совершенствование Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	1
7	Закрепление и совершенствование Передача мяча в движении приставным шагом.	1
8	Закрепление и совершенствование Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением.	1
9	Закрепление и совершенствование Передачи мяча в игре.	1
10	Закрепление и совершенствование Передачи мяча в игре.	1
11	Закрепление и совершенствование Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	1
12	Закрепление и совершенствование Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	1
13	Закрепление и совершенствование Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1
14	Закрепление и совершенствование Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1
15	Закрепление и совершенствование Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	1
16	Закрепление и совершенствование Индивидуальные действия в нападении в игре.	1
17	Закрепление и совершенствование Индивидуальные действия в нападении в игре.	1
18	Закрепление и совершенствование Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	1
19	Закрепление и совершенствование Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	1
20	Закрепление и совершенствование Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1

21	Закрепление и совершенствование Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1
22	Закрепление и совершенствование Индивидуальные действия в защите против заслонов.	1
23	Закрепление и совершенствование Индивидуальные действия в защите в игре. Зонная защита.	1
24	Закрепление и совершенствование Индивидуальные действия в защите в игре. Личная защита.	1
25	Закрепление и совершенствование Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.	1
26	Закрепление и совершенствование Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	1
27	Закрепление и совершенствование Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.	1
28	Закрепление и совершенствование Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	1
29	Закрепление и совершенствование Броски мяча в корзину после передач. Учебная игра.	1
30	Закрепление и совершенствование Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	1
31	Закрепление и совершенствование Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	1
32	Закрепление и совершенствование Учебная игра. Личная защита.	1
33	Закрепление и совершенствование Учебная игра. Личная защита.	1
34	Закрепление и совершенствование Учебная игра. Личная защита.	1