

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16» г. Вологды

РАССМОТРЕНА
МО классных руководителей
МОУ «СОШ №16»
Протокол № 01 от 29.08.2023

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МОУ «СОШ № 16»
Протокол №01 от 30.08.2023



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Баскетбол»
среднее общее образование
(срок реализации –1 год)

Вологда
2023г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основании следующих документов:

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с последующими изменениями в ред. от 29.06.2017 № 613) (Далее - ФГОС СОО);
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 “О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413” (Зарегистрирован 12.09.2022 № 70034);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 “Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования” (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74228) (далее – ФОП СОО);
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 02.08.2022 № 653 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ НОО, ООО, СОО» (Зарегистрирован 29.08.2022 № 69822);
5. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 05.09.2018 г. №03-ПГ-МП-42216 «Об участии учеников муниципальных и государственных школ Российской Федерации во внеурочной деятельности».
6. Методические рекомендации Института развития образования Департамента образования Вологодской области по организации внеурочной деятельности в общеобразовательных организациях в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта;
7. Методические рекомендации Института развития образования Департамента образования Вологодской области по выполнению обучающимися 10, 11-х классов индивидуального проекта в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования;
8. Устав образовательной организации;
9. Положение об организации внеурочной деятельности обучающихся МОУ «СОШ №16»;

Основные принципы реализации программы – доступность, добровольность, преемственность, результативность, партнерство и успех

Цель программы: создание условий для формирования физической культуры обучающихся через систематические занятия баскетболом

Задачи программы:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха (физической рекреации);
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;

- воспитание моральных и волевых качеств

В ходе реализации программы учащиеся

должны узнать:

- 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 научиться:

- 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

В ходе реализации программы ” 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;

смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу

Реализация программа внеурочной деятельности «Баскетбол» рассчитана на 1 год при занятиях 4 часа в неделю (2 раза по 2 часа) всего 136 часов

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Основы знаний.

Физическая культура и спорт в РФ, Сведения о строении и функциях организма человека, Влияние физических упражнений на организм человека, Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

2. Техника игры в баскетбол

Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Штрафной бросок.

Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам

3. Тактика игры в баскетбол

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

Виды деятельности:

- тематические и игровые уроки,
- наблюдения
- игры
- тренировки
- соревнования

Формы деятельности:

- индивидуальная работа
- групповая работа
- ролевые, деловые, обучающие, дидактические игры

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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;
- сформированность 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.

Метапредметные результаты

Сформированность 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Формы проведения занятий: тренировочные занятия, беседы, диспуты, школьные и городские спортивные соревнования

№ п/п	Тематический блок, тема	Кол ичес тво часо в	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Реализации воспитательного потенциала учебного занятия с учетом направлений рабочей программы воспитания
Раздел1. Основы знаний				
1	Физическая культура и спорт в РФ.	1	http://ok.ru/video/1355024630	Через диалог воспитание русской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к
2	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	https://foxford.ru/wiki/biologiya/obschiy-obzor-organizma-cheloveka-organy-i-	Отечеству, чувства гордости за свою Родину; - В созданных практических ситуациях осознавать свои

			sistemy-organov	черты характера, интересы, цели, позиции, свой мировоззренческий выбор.
3	Влияние физических упражнений на организм человека.	1	https://scienceforum.ru/2018/article/2018004854	
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	http://www.lib.krsu.edu.kg/uploads/files/public/4437.pdf	
Раздел 2. Техника игры в баскетбол				- Путём бесед, практических заданий ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий.
1	Стойка игрока (исходные положения)	4	https://prostoproport.ru/basketball/league-vtb/article-vedenie-pas-i-brosok-konspekt-trenirovki-po-basketbolu/ https://world-sport.org/games/basketball/technology/	
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	4		
3	Игровое занятие	4		
4	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	4		
5	Эстафеты с различными способами перемещений.	4		
6	Верхняя передача мяча	4		
7	Нижняя передача мяча	4		
8	Нижняя передача мяча в парах.	4		
9	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита.	4		
10	Ведение мяча, два шага, бросок мяча в кольцо от щита.	4		
11	Ведение мяча с броском в кольцо справа, слева и по центру на кольцо.	4		
12	Ведение мяча с разной высотой отскока	4		
13	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении	4		
14	Броски мяча одной рукой от плеча с места	4		
15	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением	4		
16	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением	4		
17	Бросок мяча после остановки	4		
18	Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением	4		
19	Персональная опека игрока	6		
20	Учебная игра мини-баскетбол.	6		
Раздел 3. Тактика игры в баскетбол				-Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных
1	Индивидуальные тактические действия в нападении.	8	https://world-sport.org/games/basketball/tactics/	
2	Групповые тактические действия в нападении.	8		
3	Командные тактические	12		

	действия в нападении.			<p>чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.</p> <p>- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности</p>
4	Индивидуальные тактические действия в защите.	8		
5	Групповые тактические действия в защите.	12		
	Всего	136		