**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**

**Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, Березовский район**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**ИГРИМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

**имени Героя Советского Союза Собянина Гавриила Епифановича**

****

**Рабочая программа**

 **внеурочной деятельности**

по спортивно-оздоровительному направлению

 **«Баскетбол»**

для обучающихся 10-11 классов

2022-2023 учебный год

|  |
| --- |
| **Составитель**: Стеценко Вячеслав Михайлович,учитель физической культурывысшей квалификационной категории |

Игрим

2022 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Баскетбол»разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного, среднего общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Игримская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Собянина Гавриила Епифановича, с учетом примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» для 10,11 классов.

Рабочая программа ориентирована на учебное пособие «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных  учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2010г.).

Согласно учебному плану на изучение курса внеурочной деятельности отводится в 68 часов в год.

Промежуточная аттестация осуществляется в виде тестирования, контрольных испытаний.

Реализация рабочей программы в полном объеме достигается при необходимости за счет использования современных педагогических технологий, в том числе дистанционных.

Срок реализации рабочей программы один год.

Программа последовательно решает основные **цели** физического воспитания:

* укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учашихся, увеличение двигательной активности школьников;
* воспитание высоких нравственных качеств, потребности в самостоятельных и систематических занятиях физическими упражнениями и спортом;
* приобритение знаний в области гигиены, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту, организации и проведений соревнований, правилам игры и судейству в избранном виде спорта;
* дополнительное развитие и совершенствование основных двигательных качеств, навыков и умений.

**Взаимосвязь с программой воспитания**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

в выделении в цели программы ценностных приоритетов;

в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в программе воспитания;

в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлечённость в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**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.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

**1. Теоретическая подготовка.**

Значение физической культуры для всестороннего развития личности. Реакция организма на различные виды нагрузки. Основные приёмы самоконтроля. Самостраховка при выполнении упражнений. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке, оказание первой помощи при травмах. Двигательные качества и их развитие. Правила игры в баскетбол, основные правила судейства.

**2. Общая физическая подготовка.**

Бег на различные дистанции, ускорение, повторно – переменный бег 50 - 150м, кросс до

2000м, челночный бег 610 м, шестиминутный бег. Прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту, тройной и пятерной прыжок с места, запрыгивания на высоту до 80 см, прыжки через скакалку. Броски набивного мяча (до 2кг) из различных исходных положений, метание теннисного мяча на дальность и точность. Упражнения на развитие гибкости, силовых качеств с отягощением и сопротивлением, подтягивание на перекладине сериями, отжимания в упоре на брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, поднимание туловища из различных исходных положений.

**3. Специальная подготовка**.

Перемещение игрока в стойке различными способами, остановки прыжком и двумя шагами, повороты на месте. Ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока. Передачи мяча с отскоком от пола на месте и при встречном движении, одной рукой от плеча после ведения, одной рукой снизу на месте. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках. Броски в движении после двух шагов, в прыжке одной рукой с места, штрафной бросок. Индивидуальные защитные действия передвижения защитника, вырывание и выбивание мяча, перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину, добивание мяча. Игра в защите, опека игрока, быстрый прорыв. Сочетание изученных элементов игры. Подвижные игры, игры и эстафеты с элементами баскетбола, учебная двухсторонняя игра. Жесты судьи, основы судейства игры в баскетбол.

**4.Тестирование, контрольные испытания**

**5.Участие в соревнованиях**

**Распределение учебного времени**

**на различные виды программного материала**

|  |
| --- |
| **Программный материал** |
| **Теоретическая подготовка** |
| 1 | Правила техники безопасности при проведении занятий. |
| 2 | История рождения и развития баскетбола. |
| 3 | Режим и питание спортсмена. |
| 4 | Личная гигиена и закаливание организма. |
| 5 | Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. |
| 6 |  Правила соревнований. Судейство соревнований. |
| **Общая физическая подготовка** |
| 1 | Развитие силы |
| 2 | Развитие быстроты |
| 3 | Развитие выносливости |
| 4 | Развитие ловкости |
| 5 | Развитие гибкости  |
| **Специальная подготовка** |
| **Техническая подготовка** |
| 1 | Стойки баскетболиста |
| 2 | Перемещения по площадке |
| 3 |  Ведение мяча |
| 4 | Передачи мяча  |
| 5 | Броски по кольцу в прыжке |
| 6 | Броски по кольцу с дальних и средних дистанций |
| **Тактическая подготовка** |
| 1 | Групповые действия в нападении  |
| 2 | Командные действия в нападении |
| 3 | Групповые действия в защите |
| 4 | Командныедействия в защите |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | Форма проведения занятий | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| 1-2 | Правила техники безопасности. Вводная тренировка. | 2 | Вводная тренировка. | https://nvsu.ru/ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20basketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uch-metod%20posobie%20-%202013.pdf |
| 3-4 | Медико-биологические исследования. История рождения и развития баскетбола. | 2 | Учебно-тренировочная игра.  |  |
| 5-6 | ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. | 2 | Учебно-тренировочная игра.  |  |
| 7-8 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения при нападении. | 2 | Учебно-тренировочная игра.  | https://nvsu.ru/ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20basketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uch-metod%20posobie%20-%202013.pdf |
| 9-10 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения при нападении. | 2 | Учебно-тренировочная игра.  |  |
| 11-12 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактика нападения.  | 2 | Учебно-тренировочная игра.  |  |
| 13-14 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия без мяча. | 2 | Учебно-тренировочная игра.  |  |
| 15-16 | ОРУ. Контрольные испытания. | 2 | Учебно-тренировочная игра.  | https://nvsu.ru/ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20basketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uch-metod%20posobie%20-%202013.pdf |
| 17-18 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия без мяча. | 2 | Учебно-тренировочная игра.  |  |
| 19-20 | ОРУ. ОФП. Соревнования. | 2 | Учебно-тренировочная игра.  |  |
| 21-22 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения приставными шагами. | 2 | Учебно-тренировочная игра.  |  |
| 23-24 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия при нападении с мячом. | 2 | Учебно-тренировочная игра.  |  |
| 25-26 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия при нападении с мячом. | 2 | Учебно-тренировочная игра.  |  |
| 27-28 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите. | 2 | Учебно-тренировочная игра.  |  |
| 29-30 | ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите. | 2 | Учебно-тренировочная игра.  |  |
| 31-32 | ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.Прыжки толчком с двух ног. | 2 | Учебно-тренировочная игра.  |  |
| 33-34 | ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Техника ведения мяча. Передачи мяча. | 2 | Учебно-тренировочная игра.  |  |
| 35-36 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения приставными шагами. | 2 | Учебно-тренировочная игра.  |  |
| 37-38 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Стойка баскетболиста. | 2 | Учебно-тренировочная игра.  | https://nvsu.ru/ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20basketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uch-metod%20posobie%20-%202013.pdf |
| 39-40 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника броска в кольцо в движении. | 2 | Учебно-тренировочная игра.  |  |
| 41-42 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите. | 2 | Учебно-тренировочная игра.  |  |
| 43-44 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Индивидуальные действия в защите. | 2 | Учебно-тренировочная игра.  |  |
| 45-46 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Броски в кольцо. | 2 | Учебно-тренировочная игра.  |  |
| 47-48 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. | 2 | Учебно-тренировочная игра.  |  |
| 49-50 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Броски в кольцо. | 2 | Учебно-тренировочная игра.  |  |
| 51-52 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. Броски в кольцо. | 2 | Учебно-тренировочная игра.  | https://nvsu.ru/ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20basketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uch-metod%20posobie%20-%202013.pdf |
| 53-54 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо. | 2 | Учебно-тренировочная игра.  |  |
| 55-56 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Режим и питание спортсмена. | 2 | Учебно-тренировочная игра.  |  |
| 57-58 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Броски мяча двумя руками от груди. | 2 | Учебно-тренировочная игра.  |  |
| 59-60 |  ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Бросок в кольцо. | 2 | Учебно-тренировочная игра.  |  |
| 61-62 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП.Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Броски в кольцо. | 2 | Учебно-тренировочная игра.  | https://nvsu.ru/ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20basketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uch-metod%20posobie%20-%202013.pdf |
| 63-64 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Броски в кольцо. | 2 | Учебно-тренировочная игра.  |  |
| 65-66 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.  | 2 | Учебно-тренировочная игра.  |  |
| 67 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке | 1 | Учебно-тренировочная игра.  |  |
| 68 | Подведение итогов за год. Тестирование. Соревнование. | 1 | Тестирование. Соревнование |  |