

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Лазарево
Уржумского района Кировской области

Согласовано

Зам. директора по УВР

_____ Калинина Н.В.

« 30 » августа 2021 г.

«Утверждаю»

Директор ОО

_____ Арутюнян Е.Р.

Приказ № 39 от « 30 » августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Клуб любителей баскетбола»
10-11 класс

Составитель:

Ветошкина Наталья Семеновна,
учитель физической культуры
категория первая

с.Лазарево, 2021

Пояснительная записка

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. Систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Баскетбол - это не только средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам. Польза от занятий баскетболом огромна - это здоровье детей, это готовность к труду, это подготовка к военной службе. Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство

Сроки реализации программы 1 года. Программа рассчитана на 34 часов в год с проведением занятий 1 раза в неделю, 10 класс 1 час в неделю - 34 часа) продолжительность занятия 40 минут.

Занятия проводятся в форме тренировок, соревнований, теоретических занятий, товарищеских игр, просмотра и анализа фильмов и т.д.

Форма организации: клуб

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

спортивно-оздоровительного направления «Клуб любителей баскетбола»

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн):
 - формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоянию людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающимся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта экологонаправленной деятельности;
- эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей. Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:
- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с ^оставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и

за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

2.Содержание внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления 10-11 класс

| № п/п | Тема | Содержание | Формы и виды |
|-------|-----------------------------------|---|--|
| 1 | Основы знаний | Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов Тактические действия в баскетболе Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей. | Познавательная беседа Игра Спортивно-оздоровительная Спортивная игра Соревновательная деятельность Соревнования Тренировочная деятельность |
| 2 | Передвижение и остановка без мяча | Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных И.П. Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево Остановки: двумя шагам, прыжком Прыжки, повороты вперед, назад Сочетание способов передвижений (бег, | |
| 3 | Ловля и передача мяча | Ловля мяча: -двумя руками на уровне груди; -двумя руками «высокого» мяча (в прыжке) Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча. | |
| 4 | Остановка в два шага | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола Передача мяча двумя руками сверху | |
| 5 | 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 | |
| 6 | Передача мяча | Штрафной бросок | |
| 7 | Ведение мяча | Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении) Ведение мяча с изменением скорости передвижения Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении) Ведение мяча в движении с переводом на другую руку. Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча с обводкой препятствий | |
| 8 | Отбор мяча | Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении Вырывание мяча из рук соперника Накрывание мяча при броске | |
| 9 | Отвлекающие приемы (финты) | Финты без мяча Финты с мячом | |
| 10 | Выполнение комбинаций | Сочетание приемов без броска мяча в кольцо | |

| | | | |
|----|--|--|--|
| | освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | | |
| 11 | Тактика игры | Взаимодействие двух игроков Взаимодействие двух нападающих против одного защитника Двусторонняя учебная игра Взаимодействие в нападении с участием трех игроков.взаимодействие в нападении с участием трех игроков «малая восьмерка» Взаимодействие двух нападающих против двух защитников.Взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон» Взаимодействие трех нападающих против двух защитников. | |
| 12 | Подвижные игры и эстафеты | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий Игры, развивающие физические способности | |
| 13 | Физическая подготовка | Развитие силовых, скоростно-силовых, координационных способностей. Развитие силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | |
| 14 | Соревновательная деятельность | Двусторонняя игра | |

3.Календарно-тематическое планирование спортивно-оздоровительного направления 10 класс

| №п/п | Тема / Количество часов | Тема занятий | Задачи в соответствии с модулем «Курсы внеурочной деятельности» рабочей программы воспитания |
|------|--|--|--|
| 1 | Основы знаний-1ч | Правила безопасности и профилактика безопасности | <ul style="list-style-type: none"> ■ вовлекать школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах; ■ формировать в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослые общности, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу; ■ создавать традиции, задающие их членам определенные социально |
| 2 | Передвижения и остановки без мяча -2 ч | Стойка игрока.перемещения в защитной стойке вперед назад вправо влево.Правила безопасности и терминология в баскетболе.Развитие силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости | |
| 3 | | Бег лицом вперед приставными шагами в стороны вперед и назад.скоростные рывки из различных положений. | |
| 4 | Остановка 2 шага прыжком- 2 ч | Прыжки повороты вперед назад | |
| 5 | | Сочетания способов передвижений | |
| 6 | Ловля мяча-1 ч | Двумя руками на уровне груди,двумя руками с отскока | |
| 7 | Передача мяча- 2ч | Передача мяча снизу одной рукой назад. | |
| 8 | | Передача мяча из за спины.Развитие силовых, скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости | |
| 9 | Ведение мяча – 1ч | Ведение мяча с обводкой препятствий | |
| 10 | Броски мяча- 3 ч | Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения | |
| 11 | | Бросок одной рукой сверху в прыжке | |
| 12 | | Штрафные броски | |
| 13 | Отбор мяча- 3 ч | Выбивание мяча из рук соперника при ведении | |
| 14 | | Вырывания мяча | |
| 15 | | Накрывание мяча при броске | |
| 16 | Отвлекающие приемы (финты) – 1ч | Финты без мяча и с мячом.Правила судейства соревнований гю баскетболу | |
| 17 | Выполнение | Сочетание приемов без броска в кольцо | |

| | | | |
|----|---|--|--|
| | комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом- 1 ч | | <p>значимые формы поведения;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ поддерживать школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций; ■ поощрять детские инициативы и детское самоуправление. |
| 18 | | Сочетание приемов с броском в кольцо | |
| 19 | Тактика игры- 8 ч | Индивидуальные действия в нападении и защите | |
| 20 | | Групповые действия в нападении и защите | |
| 21 | | Командные действия в нападении и защите | |
| 22 | | Двухсторонняя учебная игра | |
| 23 | | Двухсторонняя учебная игра | |
| 24 | | Двухсторонняя учебная игра | |
| 25 | | Двухсторонняя учебная игра | |
| 26 | | Двухсторонняя учебная игра | |
| 27 | Подвижные игры и эстафеты – 2ч | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.Судейство игры в баскетбол | |
| 28 | | Игры, развивающие физические способности. Дву сторонняя игра в баскетбол | |
| 29 | Физическая Подготовка- 2ч | Развитие силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости | |
| 30 | | Развитие силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости | |
| 31 | Соревновательная деятельность- 4 ч | Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.Судейство игры в баскетбол | |
| 32 | | Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.Судейство игры в баскетбол | |
| 33 | | Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.Судейство игры в баскетбол | |
| 34 | | Соревнования по баскетболу на первенство класса | |

3.Календарно-тематическое планирование спортивно-оздоровительного направления 11 класс

| №п/п | Тема / Количество часов | Тема занятий | Задачи в соответствии с модулем «Курсы внеурочной деятельности» рабочей программы воспитания |
|------|---------------------------------------|--|---|
| 1 | Основы знаний – 1ч | Правила безопасности и профилактика безопасности | <ul style="list-style-type: none"> ■ вовлекать школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах; ■ формировать в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослые общности, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу; |
| 2 | Передвижения и остановки без мяча- 2ч | Стойка игрока.перемещения в защитной стойке вперед назад вправо влево.Правила безопасности и терминология в баскетболе.Развитие силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости | |
| 3 | | Бег лицом вперед приставными шагами в стороны вперед и назад.скоростные рывки из различных положений. | |
| 4 | Остановка 2 шага прыжком- 2ч | Прыжки повороты вперед назад | |
| 5 | | Сочетания способов передвижений | |
| 6 | Ловля мяча -1 ч | Товарищеская встреча по баскетболу с 10 классом | |
| 7 | Передача мяча- 2ч | Передача мяча снизу одной рукой назад. | |
| 8 | | Передача мяча из за спины.Развитие силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости | |
| 9 | Ведение мяча-1 ч | Ведение мяча с обводкой препятствий | |
| 10 | Броски мяча-3 ч | Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения | |
| 11 | | Бросок одной рукой сверху в прыжке | |
| 12 | | Штрафные броски | |
| 13 | Отбор мяча- 3ч | Выбивание мяча из рук соперника при ведении | |
| 14 | | Вырывание мяча | |
| 15 | | Накрывание мяча при броске | |
| 16 | Отвлекающие приемы (финты)- 1 ч | Финты без мяча и с мячом.Правила судейства соревнований по баскетболу | |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 17 | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом- 2 ч | | <ul style="list-style-type: none"> ■ создавать традиции, задающие их членам определенные социально значимые формы поведения; ■ поддерживать школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций; ■ поощрять детские инициативы и детское самоуправление. |
| 18 | | Сочетание приемов без броска в кольцо | |
| 19 | Тактика игры – 8 ч | Сочетание приемов с броском в кольцо | |
| 20 | | Индивидуальные действия в нападении и защите | |
| 21 | | Групповые действия в нападении и защите | |
| 22 | | Командные действия в нападении и защите | |
| 23 | | Двухсторонняя учебная игра | |
| 24 | | Двухсторонняя учебная игра | |
| 25 | | Двухсторонняя учебная игра | |
| 26 | | Двухсторонняя учебная игра | |
| 27 | Подвижные -2 чигры и эстафеты | Товарищеская встреча по баскетболу с 9 классом | |
| 28 | | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Судейство игры в баскетбол | |
| 29 | Физическая Подготовка-2 ч | Игры, развивающие физические способности. Двусторонняя игра в баскетбол | |
| 30 | | Развитие силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости | |
| 31 | Соревновательная деятельность- 4 ч | Развитие силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости | |
| 32 | | Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Судейство игры в баскетбол | |
| 33 | | Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Судейство игры в баскетбол | |
| 34 | | Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Судейство игры в баскетбол | |
| | | Товарищеская встреча по баскетболу с 10 классом | |